

BELEGUNGSPLAN BUDOHALLE EULERSWEG

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.00 – 10.00 Rückenfit		9.30 – 10.15 TRX® Classic	8.30 – 9.30 Rücken Reha (mit Verordnung KV56)	9.00 – 10.00 Rückenfit	9.00 – 10.30 JU-JUTSU All- kampf-Training
10.00 – 11.00 Qigong ☒			9.30 – 10.15 TRX® Classic	10.00 – 11.00 Rückenfit	
11.30 – 12.30 Faszientraining mit Blackroll		17.00 – 18.00 Physio- Workout ☒		11.00 – 12.00 Tai Chi NEU	10.45 – 11.30 TRX® Classic
16.00 – 17.00 JUDO Minis Judo- Vorbereitung	17.00 – 18.15 JUDO Kinder – Anfänger & Fortgeschrittene	16.30 – 18.00 Power Yoga* ☒	17.00 – 18.15 JUDO Kinder & Familien- training ☒	15.00 – 16.00 Dancing Kids (3 – 5 J.)	11.30 – 12.30 Rücken Reha (mit Verordnung KV56)
17.00 – 18.10 JUDO Kinder – Anf. & Fortg.	18.15 – 19.45 JUDO Kinder – Anf. & Fortg.	18.15 – 19.45 JU-JUTSU Jugendliche	18.15 – 19.30 JUDO Kinder Fortgeschrittene	17.30 – 18.30 JU-JUTSU Kinder	
18.15 – 19.00 TRX® Mobility	20.00 – 21.30 JU-JUTSU Erwachsene	20.00 – 21.30 JU-JUTSU Erwachsene	19.45 – 20.30 TRX® Classic	18.45 – 19.45 JU-JUTSU Kinder/ Jugendliche	
19.00 – 19.45 TRX® Classic				20.00 – 21.00 JU-JUTSU Erwachsene	
20.00 – 21.30 JUDO Erwachsene				21.30 – 23.00 JU-JUTSU Dan-Vorb. (nach Abspr.)	

Trainingsorte

Budohalle – PTSV Aachen, Eulersweg 15
Training nur barfuß möglich!

***Kyudo Dojo – PTSV Aachen, Eulersweg 15**

Kinderbetreuung (Eulersweg)

Montag, 9.30 – 11.30 Uhr
Dienstag, 8.50 – 11.00 Uhr
Mittwoch, 16.15 – 18.30 Uhr
Donnerstag, 17.00 – 19.00 Uhr

