



Kampfssportstudio Alpine-Power
Stationsweg 2
3627 Heimberg



Trainingsplan 2024

| | | |
|-------------------|--|---|
| Montag | 19.00 Uhr – 20.30 Uhr Nach Absprache | Dan Vorbereitungen |
| Dienstag | 18.00 Uhr – 18.55 Uhr 19.00 Uhr – 20.30 Uhr | Kinder - Judo Nippon Jiu-Jitsu |
| Mittwoch | 18.00 Uhr – 19.00 Uhr | Wirksame Selbstverteidigung |
| Donnerstag | 18.00 Uhr – 18.55 Uhr 19.00 Uhr – 20.30 Uhr | Kinder - Judo Nippon Jiu-Jitsu |
| Samstag | 10.00 Uhr – 12.00 Uhr Nach Absprache | Nippon Jiu-Jitsu Fighter |

Angebot:

- **Kinder - Judo**
- **Nippon Jiu-Jitsu**
- **Senioren Nippon Jiu-Jitsu / Wirksame Selbstverteidigung**
- **SV / Selbstverteidigung**
- **Nippon Jiu-Jitsu Fighter / Nach Absprache**