

Übungszeiten J U D O

Abeilungsleiter: Dieter Loseken, Tel. 850971

Montag	Max-Planck-Gymn.	(Max-Planck-Straße)
17.00 – 18.30 Uhr	Kinder Anfängerkurs ab 7 Jahre	Eugen & Sonja Walter
Dienstag	Max-Planck-Gymn.	
18.30 - 20.00 Uhr	Kinder Fortgeschrittene, 8 bis 13 Jahre, ab 7./ 8. Kyu-Grad	Lars Budzinski
Mittwoch	Parkschule	(Thüringer Straße)
15.00 – 16.15 Uhr	Judo/Turnen ab 5 Jahre	Heiner Hirsch/ Sonja Walter
	Max-Planck-Gymn.	
17.00 – 18.30 Uhr	Jugendliche/ Mädchen, 7./8. Kyu-Grad	Heiner Hirsch/ Sabrina Pagel
Donnerstag	Max-Planck-Gymn.	
18.30 - 20.00 Uhr	Jugendliche/ Fortgeschrittene, ab 14. Jahre,	Eugen Walter
20.00 - 21.30 Uhr	Erwachsene	Eugen Walter
Freitag	Max-Planck-Gymn.	
17.00 – 18.30 Uhr	Jugendliche/ Fortgeschrittene, ab 14 Jahre	Heiner Hirsch
Sonntag	Max-Planck-Gymn.	
10.00 – 11.30 Uhr	Wettkampftraining (nach Absprache)	Michael Nolze (Tel. 43799)

Übungszeiten A I K I D O

Abteilungsleiter: Rasmus Günther, Tel.: 04221-43974

Montag	Parkschule	(Thüringer Straße)
18.30 – 20:00 Uhr	Anfänger	Rasmus & Gunda Günther
Freitag	Parkschule	
18.30 – 20.00 Uhr	Aikido Fortgeschrittene	Rasmus Günther
Sonntag	Max-Planck-Gymn.	(Max-Planck-Straße)
10.00 - 11.30 Uhr	Training nach Absprache	Rasmus Günther

Übungszeiten JU – JUTSU

Abteilungsleiter: Thomas Kollmann, Tel. 04221/ 9289167

Montag	Schulzentrum West/Realschule	(Eingang Stubbenweg)
17.00 – 18.30 Uhr	Kinder ab 6 Jahre	Jacqueline Schädler Mascha Wiedner Ronja Kummrow- Hoffmann
18.30 - 20.00 Uhr	Kinder 6 - 10 J.	Monika Haren
18.30 – 20.00 Uhr	Kinder 10 – 14 J.	Olaf Bruns William Senge
18.30 - 20.00 Uhr	Jugendliche ab 14 Jahren	Jacqueline Schädler
20.00 - 21.30 Uhr	„freies Training“	n.n.
20.00 - 21.30 Uhr	Training Schwarzgurte	Thorsten Schnare
Dienstag	Schulzentrum West/Realschule	
19.30 - 21.30 Uhr	Fortgeschrittene	Thomas Kollmann Andreas Kulupa
19.30 - 21.30 Uhr	Selbstverteidigung Senioren	Norbert Beinlich
Freitag	Schulzentrum West/Realschule	
18.30 - 20.00 Uhr	Kinder 6 - 10 J.	Sandra Trittin Alena Behrmann Celina Malik
18.30 - 20.00 Uhr	Kinder/ Jugendliche 10 – 14 J.	Patricia Godula Stefan Sopke Alena Behrmann
18.30 - 20.00 Uhr	Jugendliche ab 14 J.	Thomas Kollmann Jacqueline Schädler
20.00 - 21.30 Uhr	Wettkampftraining „DUO“	Thomas Kollmann Patriacia Godula
20.00 – 21.30 Uhr	Wettkampftraining „Fighting“	Andreas Kulupa
20.00 – 21.30 Uhr	Fortgeschrittene/ Prüfungstraining	Mario Eisbrich
Sonntag	Schulzentrum West/Realschule	
10.30 – 12.30	„freies Training“	Anmeldung bei Thomas Kollmann oder Patricia Godula

Übungszeiten KICK-BOXEN

Abteilungsleiter: Michael Mackenthun, Tel. 04221/ 81465

Montag	Max-Planck-Gymnasium	Max-Planck-Straße
17.00 – 18.00 Uhr	Kinder Anfänger (und Boxen)	Leonid Jankilevich
18.00 – 20.00 Uhr	Jugendliche	Leonid Jankilevich Stanislaw Stelle
20.00 – 21.30 Uhr	Erwachsene	Leonid Jankilevich Stanislaw Stelle
Mittwoch	Max-Planck-Gymnasium	Max-Planck-Straße
18.00 – 20.00 Uhr	Jugendliche	Leonid Jankilevich Stanislaw Stelle
20.00 - 21.00 Uhr	Erwachsene	Leonid Jankilevich Stanislaw Stelle
Freitag	Stadion(Kraftraum)	Düsternorstraße
16.30 – 18.30 Uhr	Kinder/ Jugendliche	Leonid Jankilevich
18.30 – 20.30 Uhr	Wettkampf (und Boxen)	Leonid Janikilevich
Samstag	Max-Planck-Gymnasium	Max-Planck-Straße

Übungszeiten BOXEN

Abteilungsleiter: Michael Mackenthun, Tel. 04221/ 81465

Montag	Max-Planck-Gymnasium	Max-Planck-Straße
17.00 – 18.00 Uhr	Kinder Anfänger (und Kick-Boxen)	Leonid Jankilevich
Mittwoch	Max-Planck-Gymnasium	Max-Planck-Straße
17.00 – 18.00 Uhr	Kinder Anfänger	Leonid Jankilevich
Freitag	Stadion(Kraftraum)	Düsternorstraße
18.30 – 20.30 Uhr	Wettkampf (und Kick-Boxen)	Leonid Janikilevich
Samstag	Max-Planck-Gymnasium	Max-Planck-Straße
16.00 - 17.30 Uhr	Boxen	Leonid Jankilevich

ÜBUNGSZEITEN FREIZEIT & FITNESS

Abteilungsleiter: Lutz Salbert, Tel. 0421/ 5487972

Montag	Max-Planck-Gymnasium	Max-Planck-Straße
18.30 – 20.00 Uhr	Hallenfußball (Jugendliche)	Björn Dziemba
19.15 – 20.00 Uhr	Lauftreff (April – September)	Ralph Dziemba
20.00 - 21.30 Uhr	Freizeitsport	Ralph Dziemba
Dienstag	Max-Planck-Gymnasium	
20.00 - 21.30 Uhr	Aerobic/Gymnastik Frauen	Liane Mackenthun
Mittwoch	Parkschule	Thüringer Straße
15.00 - 16.15 Uhr	Turnen & Judo	Heiner Hirsch Sonja Walter
	Max-Planck-Gymnasium	
19.00 – 20.00 Uhr	Volleyball	Rafael Muller
20.00 - 21.30 Uhr	Badminton	Siegfried Surma
Donnerstag		
	Stadion	Außenanlage
18.30 - 20.00 Uhr	Sportabzeichen Sommermonate (Training n. Absprache)	Kerstin Timmermann Tel. 944946
	Schulzentrum West/ Realschule	Eingang Stubbenweg
20.00 - 21.30 Uhr	Volleyball	Heidrun Jahnz
Freitag	Graftwiesen/ Bootsanleger	
nachmittags/ Terminabsprache	Walking	Liane Mackenthun Info, Tel. 81465