

Schwerpunkt-Training Judo / Jiu Jitsu

| | Samstag | 11:00 - 12:30 Uhr |
|------------|-------------------|--------------------------|
| 02.03.2019 | Daniela Ammon | Wurf- & Falltechnik |
| 09.03.2019 | Phillip Schrajer | Prüfungsvorbereitung |
| 16.03.2019 | Wolfgang Pfeifer | Prüfungsvorbereitung |
| 23.03.2019 | Kyu-Prüfungen | |
| 30.03.2019 | Thomas Hilgers | Schlag & Trittabwehr |
| | Samstag | 11:00 - 12:30 Uhr |
| 06.04.2019 | Reinhard Nicolaus | Bodenarbeiten |
| 13.04.2019 | Phillip Schrajer | Atemtechniken (Pratzen) |
| 20.04.2019 | Ostern | |
| 27.04.2019 | Wolfgang Pfeifer | körpergebundene Angriffe |