



Online-Trainingsplan KW 2

Montag	18:00-19:00	Tabata	Michael Weyres
Dienstag	19:00-20:00	Taiso-Tuesday	Jens Malewany
Mittwoch	17:00-18:00	Judo	Kristina Secertzis
Donnerstag	19:00-20:00	Crossfit und Judo	Maike Ziech
Freitag	18:00-19:00	Athletiktraining mit Judo-Jacke	Lutz Berhla
Samstag	13:00-14:00	Judospezifische Bewegungen	Kansetsu Eguchi
Sonntag	13:00-14:00	Übungen aus dem Vielseitigkeitswettbewerb	Stefan Heister

**JETZT
NEU!**



Anmeldung über Landestrainer Jan Tefett.
per Mail an jan.tefett@nwjv.de
oder via Whatsapp: 0173 65 73 856