

Training des Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V., Marienburger Str. 54

Outdoortraining des Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V.

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:30				Tai Chi (2)		
10:30						Cross-Defense (4)
14:00						Aikido (1)
17:00		Capoeira (1)	Tai Chi (2)			
17:45		Bodyworkout (1)				
18:00	Schwertkunst (1) Herrengymnastik (2)			Schwertkunst (1)		
18:30		Cross-Defense (4)		Cross-Defense (4)		
18:30						
19:00						
19:30		Hapkido für Erw. (3)				

Trainingsorte bzw. Treffpunkte: (1) Rasenplatz hinter der Turnhalle der Jürgenohlschule, Kösliner Str. 8
 (2) Bolzplatz Kösliner Str. neben Hansa-Seniorenzentrum, Kösliner Str. 4
 (3) Treffpunkt am Frankenberger Teich
 (4) Treffpunkt in Astfeld vor den Harzer Stuben
 (5) Treffpunkt am Rammelsberghaus (Sparkasse)

Die wichtigsten Hygieneregeln: > Haltet immer 2 m Abstand voneinander
 > In Sportkleidung an- und abreisen
 > Zwingend ist die Eintragung in die Anwesenheitsliste erforderlich

Karate-Training bis zu den Sommerferien

Tag	Zeit	Zielgruppe	Trainingsort
Di	18:00 – 18:50 Uhr	Unterstufe und Minderjährige	Goetheschule Goslar
	19:00 – 20:00 Uhr	Erwachsene	
Fr	18:00 – 19:30 Uhr	alle Stufen	Sportplatz Wolfshagen (nur bei entsprechenden Wetterbedingungen)
Sa	09:30 – 11:20 Uhr	Unterstufe und Minderjährige	Sporthalle Wolfshagen
	11:30 – 12:30 Uhr	Erwachsene	

Dojo-Belegungsplan vom 17.07. bis 29.08.2020

Untere Dojo Matte
Obere Dojo Matte

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:30-10:15 Damengymnastik	9:30-10:15 Damengymnastik	9:30-10:15 Damengymnastik	9:30-10:30 Tai Chi	9:30-10:30 Bodyworkout		
		10:30-11:30 Rückenfit			10:30-12:00 Cross Defense	
		14:00-15:30 PI Goslar			12:00-13:00 Cross Defense Sparring	
					12:30-13:30 (ab 25.07.) Cross Defense/JJ Kids	14:00-16:00 BJJ
	16:15-17:15 Lebenshilfe	16:00-17:00 Judo Kids Anfänger				
16:00-17:00 Judo Kids Fortgeschrittene	17:00-18:00 Capoeira	17:00-18:00 Tai Chi	17:30-19:00 Hapkido Kids	17:00-18:00 Karate		
17:30-18:30 Kickboxen	17:30-18:30 Bodyworkout	17:30-19:15 Kendo	18:15-19:15 Power Yoga	18:00-19:30 Karate		
17:45-19:15 Cross Defense/JJ Kids	18:15-19:45 BJJ	18:30-19:30 Aerobic	19:30-21:00 Cross Defense/JJ			
19:00-19:45 Herrengymnastik	19:00-20:30 Cross Defense	19:45-21:30 Kickboxen	20:00-21:30 Judo Erwachsene	20:00-21:30 Aikido		
20:15-21:15 Schwertkampf	20:00-22:00 Hapkido	20:00-22:00 Aikido				