



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

Zeit	Mo, 15. Jun 20	Di, 16. Jun 20	Mi, 17. Jun 20	Do, 18. Jun 20	Fr, 19. Jun 20	Sa, 20. Jun 20
09:30			Rückenfit		Bodyworkout	
16:30			Judo für Kinder			
17:00				Hapkido für Kinder		
17:30	Kickboxen					
18:00				Herrengymnastik		
19:00			Kickboxen			
20:00			Aikido			

Wenn du mittrainieren möchtest, frage bitte per Email bei buero@jkcs-goslar.de nach dem Link zur Teilnahme



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

Zeit	Mo, 15. Jun 20	Di, 16. Jun 20	Mi, 17. Jun 20	Do, 18. Jun 20	Fr, 19. Jun 20	Sa, 20. Jun 20
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				Judo für Erw. (1)		
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