

Trainingszeiten

Trainingstag	Trainingszeiten	Trainingsgruppe	Trainingseinheiten	Halle, Ort
Montag	18:00 - 19:00 Uhr	Kindergruppe Fortgeschrittene	Technik und Kampf	Sporthalle Eintrachtstr. 31, 42655 Solingen
Montag	19:00 - 20:00 Uhr	Jugend- und Erwachsenenengruppe	Basistraining	Sporthalle Eintrachtstr. 31, 42655 Solingen
Dienstag	19:00 - 20:00 Uhr	Kinder ab 10 Jahren	Technik- und Wettkampftraining	Sporthalle Eintrachtstr. 31, 42655 Solingen
Dienstag	20:00 - 21:30 Uhr	Jugend- und Erwachsenenengruppe	Wettkampftraining	Sporthalle Eintrachtstr. 31, 42655 Solingen
Mittwoch	18:00 - 19:00 Uhr	Kindergruppe	Grundausbildung für Anfänger	Sporthalle Eintrachtstr. 31, 42655 Solingen
Mittwoch	19:00 - 20:30 Uhr	Jugend- und Erwachsenenengruppe	Prüfungsvorbereitungstraining	Sporthalle Eintrachtstr. 31, 42655 Solingen
Mittwoch	20:30 - 21:30 Uhr	Jugend- und Erwachsenenengruppe	Wettkampftraining, Kampf-u. Polstertraining	Sporthalle Eintrachtstr. 31, 42655 Solingen
Mittwoch	19:00 - 21:00 Uhr	./.	Kickboxen	Sporthalle Eintrachtstr. 31, 42655 Solingen
Freitag	17:30 - 18:15 Uhr	Kindergartengruppe 3 - 6 Jahren	Allgemeines Traiing	Sporthalle Lehner Str. 11, 42655 Solingen
Freitag	18:30 - 20:00 Uhr	Kinder ab 10 Jahren	Wettkampftraining, Kampf- u. Technik	Sporthalle Eintrachtstr. 31, 42655 Solingen
Freitag	18:30 - 19:30 Uhr	Kindergruppe Anfänger u. Fortgeschrittene	Allgemeines Training	Sporthalle Lehner Str. 11, 42655 Solingen
Freitag	19:30 - 20:00 Uhr	Jugend- und Erwachsenenengruppe	Wettkampftraining, Kampf u. Technik	Sporthalle Lehner Str. 11, 42655 Solingen
Freitag	21:00 - 22:00 Uhr	Alle Wettkämpfer	Konditionstraining	Sporthalle Lehner Str. 11, 42655 Solingen
Freitag	19:00 - 21:15 Uhr	./.	Kickboxen	Sporthalle Lehner Str. 11, 42655 Solingen