



## Vorläufiger Trainingsplan für die Woche ab 25. Mai 2020 (kann bei Bedarf laufend erweitert werden)

Dojo 2 SC Nippon Bubenberplatz 8	Räume Parkterrasse 14
<b>Mo, 18.00-19.30</b> Judo Masaki N. 4x4 Tn	<b>Mo, 18.00-19.00</b> AKB Céline R. / Andrea Z. 3x4 Tn
<b>Di, 18.30-20.00</b> Ju-Jitsu Andreas S. / Ruby W. 2x4 Tn	<b>Di, 12.10-13.10</b> AKB Céline R. / Andrea Z.  <b>Di, 13.30-14.30</b> Fitness Céline R. 3x4 Tn  <b>Di, 18.00-19.15</b> Kick-Boxing Michel W. 3x4 Tn
<b>Mi, 18.00-19:30</b> Judo Masaki N. 4x4 Tn	<b>Mi, 18.00-19.00:</b> AKB Céline R. /Andrea Z. 3x4 Tn
<b>Do, 18.30-20.00</b> Judo / Ju-Jitsu Andreas S. / Ruby W. 2x4 Tn	<b>Do, 17.30-18.30</b> Fitness Eliane H. 3x4 Tn  <b>Do, 19.00-20.15</b> Kick-Boxing Beni A. 3x4 Tn
<b>Fr, 2020, 18.00-19.30</b> Judo Masaki N. 4x4 Tn	<b>Fr, 19.00-21.00</b> Kick-Boxing Matthias J.
	<b>Sa, 16.05.2020, 12.15-13:30:</b> AKB Céline R. /Andrea Z. 3x4 Tn

Die aktuellsten Angaben immer auf:

<https://nipponbern.pythonanywhere.com/trainings/>