

Trainingsmatrix
1. JJJC Lünen e.V.

	Montag	Dienstag			Mittwoch	Donnerstag		Freitag	Samstag
13:00									Nin-Jitsu Anfänger (Kinder + Erwachsene) 13:00 - 15:00
13:15									
13:30									
13:45									
14:00									
14:15									Nin-Jitsu Fortgeschrittene 15:00 - 16:00
14:30									
14:45									
15:00									
15:15									
15:30									
15:45									
16:00									
16:15									
16:30									
16:45									
17:00									
17:15									
17:30									
17:45		Judo Kinder 5 - 9 17:30 - 18:45	Judo Kinder 5 - 9 17:30 - 18:45			Judo Kinder 5 - 9 17:30 - 18:45			
18:00								Judo Kinder 5 - 9 18:00 - 19:15	
18:15			Chinesische Kampfkunst (Wing Chun) Jugendliche und Erwachsene 18:15 - 19:45						
18:30					Nin-Jitsu Anfänger (Kinder + Erwachsene) 18:30 - 20:00	Judo Kinder 9 - 14 18:45 - 20:00			
18:45		Judo Kinder 9 - 14 18:45 - 20:00	Judo Kinder 9 - 12 Jugendliche über 12 18:45 - 20:00						
19:00								Judo Kinder 9 - 12 19:00 - 20:15	
19:15									
19:30									
19:45							Judo Jugendliche ab 14, Erwachsene und "Bewegt älter werden Ü30" 20:00 - 21:30	Judo Kinder über 12 Erwachsene 20:15 - 21:45	
20:00	Judo Jugendliche ab 14, Erwachsene und "Bewegt älter werden Ü30" 20:00 - 21:30		Karate Jugendliche und Erwachsene 20:00 - 21:30		Nin-Jitsu Fortgeschrittene 20:00 - 21:30				
20:15									
20:30									
20:45									
21:00									
21:15									
21:30									
21:45									

Turnhalle der Elisabethschule, am Karrenbusch 44536 Lünen
 Turnhalle der Heinrich-Bußmann-Schule, Süggelstraße 44532 Lünen
 Turnhalle der Ludwig-Uhland-Realschule, Preußenstraße 162 44532 Lünen