



Trainingsplan			Juli 2026
Mittwoch	01.07.	Schwerpunkt: Ju-Jutsu / Goshin-Jitsu Technik Trainer: Oliver / Heinz	
Freitag	03.07.	Schwerpunkt: Sparring / Fighting Trainer : Oliver (nur bei genügender Teilnehmerzahl)	
Mittwoch	08.07	Schwerpunkt: Ju-Jutsu / Goshin-Jitsu Technik Trainer: Oliver / Heinz	
Freitag	10.07.	Schwerpunkt: Sparring / Fighting Trainer : Oliver (nur bei genügender Teilnehmerzahl)	
Mittwoch	15.07.	Schwerpunkt: Ju-Jutsu / Goshin-Jitsu Technik Trainer: Oliver / Heinz	
Freitag	17.07	Schwerpunkt: Sparring / Fighting Trainer : Oliver (nur bei genügender Teilnehmerzahl)	
Mittwoch	22.07.	Trainingspause: Sommerferien	
Freitag	24.07.	Trainingspause: Sommerferien	
Mittwoch	29.07.	Trainingspause: Sommerferien	
Freitag	31.07.	Trainingspause: Sommerferien	