

Trainingsplan ab Januar 2023



weitere Auskünfte erteilt der Präsident Christian Biasio, christian.biasio@bluewin.ch

Training	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Trainer
J&S Judo Kindersport ab 6 Jahre	17.30-18.30 h					Morris Kistler Roman Oesch
J+S Jugend- und Erwachsenen-sport Ju-Jitsu (waffenlose Selbstverteidigung) ab 8 Jahre		18.30-20.00 h				Torsten Schwarz Petra Michel Christian Biasio Morris Kistler Roland Zweifel
J&S Judo Kindersport ab 4 Jahre			17:30-18.15 h			Torsten Schwarz
J&S Judo Jugend- und Erwachsenen-sport ab 11 Jahre			19.00-20.30 h			Morris Kistler Nicole Leuzinger Torsten Schwarz Roman Oesch
J&S Jugend- und Erwachsenen-sport Ju-Jitsu (waffenlose Selbstverteidigung) ab 13 Jahre				19.30-21.00h		Torsten Schwarz Edi Walder Morris Kistler Christian Biasio Roland Zweifel
Kata-Training/ Bogenschiessen					18.00-20.00h	Roland Zweifel

Versicherung ist Sache des Teilnehmers. Die Trainings finden in Glarus in den Zivilschutzräumen der Kantonsschule statt.