Trainingsplan		November 2026
Mittwoch	04.11	**Schwerpunkt: Ju-Jutsu / Goshin-Jitsu Technik** Trainer: Oliver / Heinz
Freitag	06.11.	**Schwerpunkt: Sparring / Fighting** Trainer : Oliver (nur bei genügender Teilnehmerzahl)
Mittwoch	11.11.	**Schwerpunkt: Ju-Jutsu / Goshin-Jitsu Technik** Trainer: Oliver / Heinz
Freitag	13.11.	**Schwerpunkt: Sparring / Fighting** Trainer : Oliver (nur bei genügender Teilnehmerzahl)
Mittwoch	18.11.	**Schwerpunkt: Ju-Jutsu / Goshin-Jitsu Technik** Trainer: Oliver / Heinz
Freitag	20.11.	**Schwerpunkt: Sparring / Fighting** Trainer : Oliver (nur bei genügender Teilnehmerzahl)
Mittwoch	25.11.	**Schwerpunkt: Ju-Jutsu / Goshin-Jitsu Technik** Trainer: Oliver / Heinz
Freitag	27.11.	**Schwerpunkt: Sparring / Fighting** Trainer : Oliver (nur bei genügender Teilnehmerzahl)
Mittwoch		
Freitag		