



Trainingsplan - Ausweichplan bis auf Weiteres gültig

Turnhalle Hubertusstr. 24, Büttgen und Turnhalle MCS, Grünstr. 8, Kaarst



Tag	Dienstag - Hubertusstr.	Mittwoch - Hubertusstr.	Donnerstag	Freitag - Hubertusstr.	Samstag - Hubertusstr.	Sonntag - MCS
Zeit					09:40 / 10:40 / 11:40	09:00-10:00
Altersgruppe					jeweils Treffen und Fahrgemeinschaften ab Halle in Kaarst	Athletiktraining/Zirkel ab 14 Jahren (Jg. 2012)
Thema						Kraft-Ausdauer
Zeit				16:40 / 17:50 / 19:10	10:00 - 11:00	10:00-11:00
Altersgruppe				jeweils Treffen und Fahrgemeinschaften ab Halle in Kaarst	Eltern-Kind-Judo ab ca. 3 - 5 Jahren	Taiso ab 14 Jahren (Jg. 2012)
Thema					Bewegungsförderung	Mobilität - Gesundheit
Zeit				17:00-18:15	11:00 - 12:00	11:15-12:15
Altersgruppe				U9/U11 (2016-2019) 7-10 Jahre	Eltern-Kind-Judo ab ca. 3 - 5 Jahren	U7 (2019-2021) ca. 5-7 Jahre
Thema				Judo Spaß + Graduierung	Bewegungsförderung	Judo Spaß + Graduierung
Zeit	19:10	19:10		18:15-19:30	12:00 - 13:00	12:15-13:15
Altersgruppe	Treffen und Fahrgemeinschaften ab Halle in Kaarst	Treffen und Fahrgemeinschaften ab Halle in Kaarst		U13/U15 (2012-2015) 11-14 Jahre	U7 (2019-21) ca. 5-7 Jahre	U9/U11 (2016-2019) 7-10 Jahre
Thema				Judo Spaß + Graduierung	Judo spielend lernen	Judo Spaß + Graduierung
Zeit	19:30-21:00	19:30 - 20:30		19:30-21:00		13:15-14:15
Altersgruppe	U15/U18/Sen. (ab 2014) ab 14 Jahren	Taiso ab 14 Jahren (Jg. 2012)		U18/Sen. (ab 2012) ab 14 Jahren		U11/U13 (2014-2018) 8-12 Jahre
Thema	Judo Spaß + Graduierung	Mobilität - Gesundheit		Judo Wettkampf		Judo Wettkampf
Zeit		20:30-21:30				14:15-15:30
Altersgruppe		Athletiktraining/Zirkel ab 14 Jahren (Jg. 2012)				U13/U15 (2012-2015) 11-14 Jahre
Thema		Kraft-Ausdauer				Judo Spaß