



Trainingsplan Budo Sport Kaarst e.V. gültig ab 01.01.2026

Tag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Zeit				14:30-15:30		09:00-10:00
Altersgruppe				Eltern-Kind-Judo ab ca. 3 - 5 Jahren		Athletiktraining ab 14 Jahren (Jg. 2012)
Thema				Bewegungsförderung		Kraft-Ausdauer
Zeit	16:00-17:30	16:00-17:15	16:00-17:30	15:45-16:45	10:00 - 11:00	10:00-11:00
Altersgruppe	U9/U11 (2016-2019) 7-10 Jahre	U7 (2019-21) 5-7 Jahre	U9/U11 (2016-2019) 7-10 Jahre	U7 (2019-21) 5-7 Jahre	Eltern-Kind-Judo ab ca. 3 - 5 Jahren	Taiso ab 14 Jahren (Jg. 2012)
Thema	Judo Spaß + Graduierung	Judo spielend lernen	Judo Spaß + Graduierung	Judo spielend lernen	Bewegungsförderung	Mobilität - Gesundheit
Zeit	17:45-19:15	17:15-18:45	17:45-19:15	17:00-18:15	11:00 - 12:00	
Altersgruppe	U13/U15 (2012-2015) 11-14 Jahre	U12 (2015-2018) 8-11 Jahre	U14 (2013-2016) 10-13 Jahre	U9/U11 (2016-2019) 7-10 Jahre	Eltern-Kind-Judo ab ca. 3 - 5 Jahren	
Thema	Judo Spaß + Graduierung	Judo Wettkampf	Judo Spaß + Wettkampf	Judo Spaß + Graduierung	Bewegungsförderung	
Zeit	19:30-21:00	19:00 - 20:00	19:30 - 21:00	18:15-19:30	12:00 - 13:00	
Altersgruppe	U18/Sen. (ab 2012) ab 14 Jahren	Athletiktraining ab 14 Jahren (Jg. 2012)	U18/Sen. (ab 2012) ab 14 Jahren	U13/U15 (2012-2015) 11-14 Jahre	U7 (2019-21) 5-7 Jahre	
Thema	Judo Spaß + Graduierung	Kraft-Ausdauer	Judo Wettkampf	Judo Spaß + Graduierung	Judo spielend lernen	
Zeit		20:00-21:00		19:30-20:45		
Altersgruppe		Taiso ab 14 Jahren (Jg. 2012)		U18/Sen. (ab 2012) ab 14 Jahren		
Thema		Mobilität - Gesundheit		Judo Spaß + Graduierung		

