

Trainingsplan BSC Geilenkirchen - ab August 2015



Gruppe	Alter	Wochentag	Uhrzeit	Halle	Trainer
Judo Kids I „Judo spielend lernen“ feste Gruppe → nur freitags	5 – 7 Jahre	Freitag	17:00 – 18:15	Berufskolleg NEU	Sandra mit Saskia
Judo Kids II „Judo spielend lernen“ feste Gruppe → nur montags	5 – 7 Jahre	Montag	17:00 – 18:30	Berufskolleg ALT	Sandra mit Nico
U10 I Allgemeine Motorikschulung	7 – 9 Jahre	Freitag	17:00 – 18:30	Berufskolleg NEU	Benedikt mit Marco
U10 II Prüfungsvorbereitung weiß-gelb und gelb	7 – 9 Jahre	Dienstag	18:00 – 20:00	Berufskolleg NEU	Benedikt mit Andreas
U10 III Technik- und Wettkampftraining	7 – 9 Jahre	Mittwoch	17:30 - 19:30	Berufskolleg NEU	Chris mit Sascha
Technik- und Wettkampftraining U14	10 – 13 Jahre	Dienstag	18:00 – 20:00	Berufskolleg NEU	Elmar mit Chris
Wettkampftraining	Ab 14 Jahren + selektierte U14 Kämpfer	Freitag	18:30 - 20:00	Berufskolleg NEU	Stefan mit Jan
Techniktraining U17 und Erwachsene	Ab 14 Jahren	Mittwoch	17:30 – 19:30	Berufskolleg NEU	Elmar
Prüfungstraining I	Für Träger des gelben Gürtels oder höher sowie ab 11 Jahren	Montag	18:30 – 20:00	Berufskolleg ALT	Holger und andere
Prüfungstraining II	Erwachsene	Freitag	18:30 – 20:00	Berufskolleg NEU	Nach Absprache
Kata- und DAN-Vorbereitung (Nach Bedarf)	Ab 4. Kyu	Montag	20:00 – 22:00	Berufskolleg ALT	Nach Absprache