



Judo-Trainingsplan ab dem 01.03.2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
				<u>14:45-15:30</u> 3-6 JAHRE ANFÄNGER Martin Rehbein Elias Radke
	<u>15:30-16:30</u> 6-8 JAHRE ANFÄNGER Elias Radke	<u>15:30-16:30</u> 6-8 JAHRE ANFÄNGER Elias Radke Michael Weyres	<u>15:30-16:30</u> 6-8 JAHRE ANFÄNGER Elias Radke	<u>15:30-16:30</u> 6-8 JAHRE ANFÄNGER Martin Rehbein Elias Radke
<u>16:30-18:00</u> 8-12 JAHRE WETTKAMPFTRAINING Michael Weyres Elias Radke	<u>16:30-18:00</u> 8-12 JAHRE PRÜFUNGSVORBEREITUNG Michael Stutz	<u>16:30-18:00</u> 8-12 JAHRE WETTKAMPFTRAINING Michael Weyres Elias Radke	<u>16:30-18:00</u> 8-12 JAHRE PRÜFUNGSVORBEREITUNG Elias Radke Béla Knoth	<u>16:30-18:00</u> 8-12 JAHRE WETTKAMPFTRAINING Martin Rehbein Elias Radke
<u>18:00-19:30</u> 11-17 JAHRE WETTKAMPFTRAINING Bernd Stutz Yannick Gutsche	<u>18:00-19:30</u> 12-16 JAHRE PRÜFUNGSVORBEREITUNG Breitensport / Spaß Michael Stutz	<u>18:00-19:30</u> Nach Nominierung LEISTUNGSRUPPE U15 Thomas Berg	<u>18:00-19:30</u> 12-16 JAHRE PRÜFUNGSVORBEREITUNG Breitensport / Spaß Michael Weyres	<u>18:00-19:30</u> 12-16 JAHRE STÜTZPUNKTTRAINING Anthony Zingg Yannick Gutsche
<u>19:30-21:00</u> ab 16 JAHRE WETTKAMPFTRAINING Anthony Zingg Bernd Stutz Yannick Gutsche	<u>19:30-21:00</u> ab 16 JAHRE BREITENSORT/ ID-JUDO Thomas Freitag Paul Bartelmus	<u>19:30-21:00</u> ab 16 JAHRE WETTKAMPFTRAINING Anthony Zingg	<u>19:30-21:00</u> ab 16 JAHRE BREITENSORT Rainer Fischer Sabrina Fischer	<u>19:30-21:00</u> ab 16 JAHRE WETTKAMPFTRAINING Anthony Zingg Yannick Gutsche

Bei Fragen stehen Ihnen gerne Michael Weyres (0173/3422783) und Martin Rehbein (0163/6541419) zur Verfügung.