



# Trainingsplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
16:45 - 18:00 Einsteiger  Janine Hannah, Marlon	15:45-16:45 Uhr Einsteiger Sven, Astrid Ida, Julius	17:00 - 18:15 Uhr Anfänger  Katrin Hannah, Emma	16:00 - 16:45 Uhr Küken (3-4J) Marvin Elias, Valentina		10:00 – 11:15 Uhr Eltern-Kind-Training Vera
18:00 - 19:15 Anfänger  Janine Silas	16:45-18:00 Uhr U 12 Vera Elias, Leopold	18:15 - 19:15 Uhr Fitness altersübergreifend (ohne Judogi) Sven und Vanessa	16:45 - 18:00 Uhr U 12 Sven Elias, Leopold	16:45 - 18:00 Uhr Anfänger  Vera Ida, Manon, Phil	10:00 – 11:00 Uhr Lauffreff RS Talsperre Kaweh
19:15 - 20:30 Uhr Individualtraining Akbar	18:00 - 19:15 Uhr U15 Jens und Kaweh	18:15 - 19:15 Uhr Individualtraining Kaweh	18:00 - 19:15 Uhr U15 Jens Mayla	18:00 - 19:15 Uhr Individualtraining Kaweh und Vera	11:15 – 12:30 Uhr Ippon-Girls Vera
	19:15 - 20:30 Uhr Boden ab U15 Kaweh		19:00 - 20:30 Uhr Erwachsene Akbar	19:15 – 20:30 Uhr Erwachsene Black Belt Group Dirk und Luke	

*gültig ab 08. April 2024*