



Trainingsplan Judo

ab 10/2017

Tag	Judogruppe	Alter	Uhrzeit
Montag	Fortgeschrittene (ab gelb Gurt)	7 - 14	16.30 - 18.00
	Jugend/Erwachsene - <i>vereins offen</i> -	ab 14	18.00 - 19.45
Dienstag	Anfänger (weiß/weiß-gelb Gurt)	7 - 14	16.30 - 18.00
Mittwoch	Kindergarten – Judo	3 - 6	16.30 - 17.30
	Wettkampftraining - <i>vereins offen</i> -	7 - 14	17.30 - 19.00
Donnerstag	Anfänger (weiß/weiß-gelb Gurt)	7 - 14	16.30 - 18.00
	Jugend/Erwachsene - <i>vereins offen</i> -	ab 14	18.00 - 19.30
Freitag	Fortgeschrittene (ab gelb Gurt)	7 - 14	16.30 - 18.00