

# Judo Trainingszeiten JCB

Die Trainingseinheiten Montag bis Mittwoch finden im Dojo der Gymnasiumsperthalle statt.  
In den Schulferien gelten andere Trainingszeiten.

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Zeit
16.00	(Dojo Gymnasiumhalle)		(Dojo Gymnasiumhalle)		(JCB- Dojo)			08.00
16.30	16:30 - 17:30 Uhr U9/U11 Michael Borst Frieder Heckmann Timon Zienteck		16:30 - 17:30 Uhr U9/U11 Darius Siebert Timon Zienteck	(JCB-Dojo)	16:30 - 17:30 Uhr U9/U11 Kevin Treptow Arjana Kodra Jamey Balthes Jan Kappelmann	(JCB- Dojo)	(Forst und nach Abstimmung)	08.30
17.00				17:00 - 18:00 Uhr Anfängerkurs Sven Treptow Jamey Balthes Anna Odenwälder				09.00
17.30	17:30-18:30Uhr U13 Michael Borst Timon Zienteck		17:30-18:30Uhr U13 Darius Siebert Timon Zienteck		17:30 - 19:00 Uhr U13 / U15 Kevin Treptow Arjana Kodra Jamey Balthes			09.30
18.00				18:00-19:30 Uhr ab U13 Wettkampftraining (via Einladung) Sven Treptow Jamey Balthes				10.00
18.30	18:30-19:30Uhr U15 Michael Borst Timon Zienteck		18:30-19:30Uhr U15 Darius Siebert Timon Zienteck			10:00-11:30 Uhr alle Altersklassen	10:00-11:00 ab U18 Judo vital (Walking 1 + 2) Frank Blaszyk Hansgeorg Steilner	10.30
19.00		(JCB- Dojo)			19:00-20:30Uhr ab U15 Kevin Treptow	<u>nur</u> nach Absprache mit einem Trainer		11.00
19.30	19:30 - 21:00 Uhr ab U18 Erwachsenentraining Michael Borst	19:00 - 20:00 Uhr ab U18 Judo vital (Medical Yoga) Carola Peichl	19:30 - 21:00 Uhr ab U18 Erwachsenentraining Michael Borst	19:30 - 21:00 Uhr ab U18 Judo vital (Functional Training und Sanfter Weg)				11.30
20.00								12.00
20.30								12.30
21.00								

Einteilung der Altersklassen:

U9/U11: bis einschließlich 10 Jahre  
U13: 11-12 Jahre  
U15: 12-14 Jahre  
U18 und älter: ab 15 Jahre