

# Trainingsplan Judo-Club Bietigheim e. V. Abteilung Judo



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Zeit			
16:00	Dojo Gymnasiumhalle	JCB-Dojo	Dojo Gymnasiumhalle	JCB-Dojo	JCB-Dojo			8:00			
16:30									16:30 - 17:30 Anfängerkurs	16:30 - 17:30 U9/U11	8:30
17:00		17:00 - 18:15 U9/U11			Jakob Siebert Anna Odenwälder Timon Zienteck			Kevin Treptow Maxim Deutsch	9:00		
17:30		17:30 - 19:00 U13		Celine Balthes Arjana Kodra	17:30 - 19:00 U13			17:30 - 19:00 U9/U11	17:30 - 19:00 U13	9:30	
18:00	Darius Siebert Timon Zienteck		Michael Borst Maxim Deutsch	Jakob Siebert Anna Odenwälder Timon Zienteck	Kevin Treptow Jan Kappelmann			10:00 - 11:30 freies Training	10:00 - 11:00 Judo vital und Walking	10:00	
18:30											
19:00	19:00 - 19:30 freies Training	19:00 - 20:00 Judo vital und Medical Yoga, ab U18	19:00 - 19:30 freies Training		19:00 - 19:30 freies Training				nur nach Absprache mit einem Trainer		11:00
19:30	19:30 - 21:00 ab U15	Carola Peichl	19:30 - 21:00 ab U15	19:30 - 21:00 Judo vital und Sanfter Weg ab U18	19:30 - 21:00 ab U15						
20:00						Michael Borst		Kevin Treptow		12:00	
20:30											12:30
21:00								13:00			
21:30								13:30			

### Einteilung der Altersklassen:

U9/U11: bis einschließlich 10 Jahre  
 U13: 11-12 Jahre  
 U15: 12-14 Jahre  
 U18: 15-17 Jahre  
 U21: 18-20 Jahre  
 M/F: ab 21 Jahre

Freies Training für alle Altersklassen zum Üben von  
 Techniken, Vorbereitung Gürtelprüfung oder Kaft- und  
 Ausdauertraining

Stand: 7. März 2025