

# 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		15:00 - 17:00 Ausdauertraining ab U13 Arjana Kodra		16:30 - 17:30 Anfängerkurs Jakob Siebert Timon Zienteck	16:30 - 17:30 U9/U11 Kevin Treptow Maxim Deutsch			8:30
17:00		17:00 - 18:15 U9/U11 Celine Balthes Arjana Kodra		17:30 - 19:00 U13 Leon Koch Maxim Deutsch	17:30 - 19:00 U9/U11 Jakob Siebert Timon Zienteck			17:30 - 19:00 U13 Kevin Treptow Jan Kappelmann
17:30	17:30 - 19:00 U13 Darius Siebert Timon Zienteck				9:30			
18:00					10:00 - 11:30 freies Training			10:00 - 11:00 Fit&Aktiv Nordic Walking Frank Blaszyk Hansgeorg Stellner
18:30					nur nach Absprache mit einem Trainer		10:30	
19:00	19:00 - 19:30 freies Training	19:00 - 20:00 Fit&Aktiv Medical Yoga Carola Peichl	19:00 - 19:30 freies Training		19:00 - 19:30 freies Training			11:00
19:30	19:30 - 21:00 Erwachsene ab U15 Darius Siebert		19:30 - 21:00 Erwachsene ab U15 Leon Koch	19:30 - 21:00 Fit&Aktiv Gymnastik + Judo	19:30 - 21:00 Erwachsene ab U15 Kevin Treptow			11:30
20:00								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: 14. September 2025