

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

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Zeit
16:00	JCB-Dojo  15:00 - 17:00 Ausdauertraining ab U13 Arjana Kodra  17:00 - 18:15 U9/U11  17:30 - 19:00 U13  Darius Siebert Jan Kappelmann  19:00 - 19:30 freies Training  19:30 - 21:00 Erwachsene ab U15  20:00  20:30  21:00  21:30	JCB-Dojo  15:00 - 17:00 Ausdauertraining ab U13 Arjana Kodra  17:00 - 18:15 U9/U11  17:30 - 19:00 U13  Darius Siebert Jan Kappelmann  19:00 - 19:30 freies Training  19:30 - 21:00 Erwachsene ab U15  20:00  20:30  21:00  21:30	Dojo Gymnasiumhalle  16:30 - 17:30 Anfängerkurs  Jakob Siebert Timon Zienteck  17:30 - 19:00 U13  Jakob Siebert Maxim Deutsch  19:00 - 19:30 freies Training  19:30 - 21:00 Erwachsene ab U15  Leon Koch  19:30 - 21:00 Fit&Aktiv Medical Yoga  Carola Peichl  19:30 - 21:00 Erwachsene ab U15  19:30 - 21:00 Fit&Aktiv Gymnastik + Judo  Kevin Treptow	JCB-Dojo  16:30 - 17:30 Anfängerkurs  Jakob Siebert Timon Zienteck  17:30 - 19:00 U9/U11  Jakob Siebert Timon Zienteck  19:00 - 19:30 freies Training  19:30 - 21:00 Fit&Aktiv Medical Yoga  Carola Peichl  19:30 - 21:00 Erwachsene ab U15  Leon Koch  19:30 - 21:00 Fit&Aktiv Gymnastik + Judo  Kevin Treptow	JCB-Dojo  16:30 - 17:30 U9/U11  Kevin Treptow Maxim Deutsch  17:30 - 19:00 U13  Kevin Treptow Anna Odenwälder  19:00 - 19:30 freies Training  19:30 - 21:00 Erwachsene ab U15  Kevin Treptow			8:00  8:30  9:00  9:30  10:00  10:30  11:00  11:30  12:00  12:30  13:00  13:30
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00								
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								

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 Kraft- und Ausdauertraining

Stand: 14. Januar 2026