

Trainingsplan Judo-Club Bietigheim e. V. Abteilung Judo



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Zeit
16:00	JCB-Dojo	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	16:30 - 17:30 U9/U11			8:30
17:00		17:00 - 18:15 U9/U11		Jakob Siebert 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			Jakob Siebert Maxim Deutsch	Jakob Siebert Timon Zienteck	Kevin Treptow Anna Odenwälder	10:00 - 11:30 freies Training	10:00 - 11:00 Fit&Aktiv Nordic Walking Frank Blaszyk Hansgeorg Stellner	10:00
18:30								10:30
19:00	19:00 - 19:30 freies Training	19:00 - 20:00 Fit&Aktiv Medical Yoga	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 Erwachsene ab U15	Carola Peichl	19:30 - 21:00 Erwachsene ab U15	19:30 - 21:00 Fit&Aktiv	19:30 - 21:00 Erwachsene ab U15			11:30
20:00				Gymnastik + Judo				12:00
20:30			Leon Koch		Kevin Treptow			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. Januar 2026