

Übergangstrainingsplan



bieten wir euch den Wiedereinstieg nach der Coronazeit.

Für alle Judoeinheiten im Dojo ist die Vorlage eines Schnelltests Pflicht, zusätzlich können Geimpfte und Genesene am Training teilnehmen.

Für jede Einheit ist eine Anmeldung erforderlich, bei allen Gruppen ist die höchste Teilnehmerzahl 18. Es sind keine Zuschauer in der Halle erlaubt.

Die Eltern-Kind Gruppe und die Erwachsenenfreizeitgruppe startet erst nach den Sommerferien.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Kinder ab 4 Starterjudo 15.00 - 16.00 Uhr Martina / Karin	Anfängerkurs 16.30 - 17.30 Uhr Jemin	Anfängerkurs 16 - 17 Uhr Jemin		U11 15.00 - 16.30 Uhr Sven
	Wettkampf u11 17.45 - 18.45 Uhr Jemin			U13 / U15 16.30 - 18.00 Uhr Sven / Sara / Philipp
U13 / U15 Technik und Randori 17.00 - 18.30 Uhr Sven / Noemie		U132 / U15 Wettkampf 17.00 - 18.30 Uhr Sven	U6 – u13 Freizeitgruppe 16 – 17.30 Uhr Heike	ab U15 Leistungsgruppe 18.15 – 20.15 Uhr Sven
ab U15 Leistungsgruppe 18.30 - 20.15 Uhr Sven	Yoga 19.30 - 21 Uhr	Leistungsgruppe 18.30 - 20.00 Uhr Sven	Leistungsgruppe 18.30 - 20.15 Uhr Sven	
		Fitness Erwachsene 19 – 20 Uhr Outdoor Irma		