

## Trainingsplan Judo BW Hollage ab August 2022

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Teilnehmer	Ort	Trainer
Montag	16:30 - 17:15 Uhr	Judolinos	Mindestalter 4 Jahre/Maximalalter 6 Jahre	Trainingshalle Hälfte 2	Jenny
Montag	17:30 - 19:00 Uhr	Fortgeschrittene II	Jahrgang 2007 bis 2011 und mindestens gelb-orangem Gürtel	Trainingshalle Hälfte 2	Tim, Lisa
Dienstag	17:30 - 19:00 Uhr	Prüfungsvorbereitung	Alle Prüfungsinteressenten (nur Oktober bis Dezember)	Trainingshalle Hälfte 1&2	Diverse
Dienstag	19:00 - 20:30 Uhr	Erwachsene	Mindestalter Jahrgang 2006 oder Zugehöriger des Trainerteams	Trainingshalle Hälfte 1&2	Imke
Mittwoch	16:30 - 17:30 Uhr	Anfängergruppe	Mindestalter 6 Jahre/Maximal Jahrgang 2011	Trainingshalle Hälfte 1&2	Jenny, Carina, Tilo
Mittwoch	19:00 - 20:30 Uhr	Kata-Training (2xMonat)	Prüflinge zu grün/blau/braun	Trainingshalle Hälfte 1&2	KJFV Osnabrück
Donnerstag	16:30 - 17:45 Uhr	Fortgeschrittene I	Jahrgang 2008 bis 2012 und mindestens gelb-orange Gürtel	Trainingshalle Hälfte 1&2	Sarah, Luca
Donnerstag	17:45 - 19:15 Uhr	Jugendgruppe (2xMonat)	Mindestalter Jungen: Jahrgang 2008/Mädchen 2009/Maximal Jahrgang 2003	Trainingshalle Hälfte 1&2	Sarah oder Tim
Donnerstag	19:30 - 20:30 Uhr	Randori (2xMonat)	Ab Jahrgang 2008	Trainingshalle Hälfte 1&2	Tim
Freitag	16:30 - 17:30 Uhr	Anfängergruppe	Mindestalter 6 Jahre/Maximal Jahrgang 2011	Trainingshalle Hälfte 1	Carlotta, Rainer, Laura
Freitag	17:30 - 19:00 Uhr	Erwachsene (frei)	Mindestalter Jahrgang 2006 oder Zugehöriger des Trainerteams	Trainingshalle Hälfte 2	ohne