

Hallentraining mit Abstand wieder möglich!

Unter Einhaltung der Vorgaben dürfen wir wieder in der Halle trainieren, das Training im Freien ist aber dem Hallentraining vorzuziehen. Deshalb bitte IMMER für ein Training draußen **und** innen ausgestattet sein!

Die einzuhaltenden Regeln werden jedem Mitglied im Training ausgehändigt.

Trainingsplan Judo und Ju-Jutsu, gültig ab 22.06.2020 weitere Änderungen/Ergänzungen sind jederzeit möglich!

Wochentag, Uhrzeit	Sportart	Altersklasse	Trainer	mitzubringende Trainingsgeräte
Montag, 19.00-20.00	Judo	ab U18 (bzw. bisherige Montagsgruppe)	Klaus und Petra	<ul style="list-style-type: none">• großes Handtuch/Isomatte• Springseil/Judogürtel• 2 gefüllte Wasserflaschen
Dienstag, 17.00-18.00	Judo	Jahrgang 2010	Heb und Sabine	<ul style="list-style-type: none">• großes Handtuch/Isomatte• Springseil/Judogürtel• 2 gefüllte Wasserflaschen
Dienstag, 18.30-19.30	Judo	Jahrgang 2006 und 2007	Heb und Sabine	<ul style="list-style-type: none">• großes Handtuch/Isomatte• Springseil/Judogürtel• 2 gefüllte Wasserflaschen
Dienstag 20.00 -21.00	Judo	Senioren	Heb	<ul style="list-style-type: none">• großes Handtuch/Isomatte• Springseil/Judogürtel• 2 gefüllte Wasserflaschen
Mittwoch, 17.00-18.00	Judo	Jahrgänge 2011 und 2012	Sven und Jens	<ul style="list-style-type: none">• Handtuch• Judogürtel• 2 gefüllte Wasserflaschen
Mittwoch, 18.30-19.30	Judo	Jahrgang 2008	Sven und Jens	<ul style="list-style-type: none">• großes Handtuch/Isomatte• Springseil/Judogürtel• 2 gefüllte Wasserflaschen
Mittwoch, 19.00-20.00 <u>ODER</u> 20.00-21.00	Ju-Jutsu	ab 16 Jahren	im Wechsel (Thomas, Moni, Markus, Jasi, Nico, Uwe ...)	<ul style="list-style-type: none">• Handtuch• Springseil
Bei schönem Wetter findet das Ju-Jutsu Training von 19.00-20.00 Uhr am Sportplatz statt. Bei schlechtem Wetter findet das Ju-Jutsu Training von 20.00-21.00 Uhr im Dojo statt.				
Donnerstag, 16.30-17.30	Judo	Flohgruppe ab 5 Jahren (Jahrgänge 2013/2014/...)	Kai	<ul style="list-style-type: none">• Handtuch
Donnerstag, 18.00-19.00	Judo	Jahrgänge 2006-2009	Kai (zusätzliches Ergänzungstraining)	<ul style="list-style-type: none">• Handtuch• Springseil

Geschwisterkinder dürfen, unabhängig vom Jahrgang, an der Trainingseinheit des jüngeren Kindes (bzw. nach Rücksprache mit dem Trainer) gemeinsam teilnehmen.