

Trainingsplan SC Budokwai Garbsen

Stand: 10. Oktober 2018

Uhrzeit	Gruppe	Teilnehmer	Trainer	Ort
<b>Montag</b>				
17:00 – 18:30	Jugendgruppe u13	Jugendgruppe u13	Narek Shahverdyan, 1.Dan	IGS / Halle A
18:30 – 20:30	Frauen, Männer & Jugend	Altersklassen U15/U18/U21/M/F	Vigen Shahverdyan, 5.Dan	IGS / Halle A
<b>Dienstag</b>				
18:00 – 19.30	Judo-Starter	Anfänger 6-11 Jahre	Alexander Bannert, 1.Dan	IGS / Halle A
19:30 – 21:00	offenes Training (u15, u18, Männer, Frauen)	ab weiß-gelbem Gürtel	Wolfgang Helfers, 3.Dan Alexander Bannert, 1.Dan	IGS / Halle A
<b>Mittwoch</b>				
17:30 - 18:30	mixed	Prüfungsvorbereitung NACH ABSPRACHE		IGS / Halle A
18:30 - 20:00	Frauen, Männer & Jugend	Altersklassen U15/U18/U21/M/F	Vigen Shahverdyan, 5.Dan	IGS / Halle A
<b>Donnerstag</b>				
15:00 - 16:30		in Vorbereitung		Grundschule Stelingen
16:30 - 18.00	Judo-Junior	Anfänger 5-10 Jahre	Arne Reckhaus, 2.Kyu Leon Stürzebecher, 3.Kyu	Grundschule Stelingen
18:00 - 19.30	Jugendgruppe u13 + u15	Jugendliche der Altersklasse u12 + u15, Technik	Marc Reinelt, 1.Kyu	IGS / Halle B
<b>Freitag</b>				
16:00 - 18:00	Jugendgruppe u13 + u15	Wettkampftraining für Jugendliche der Altersklasse u13 + u15, ab weißem Gürtel	Vahe Shahverdyan, 1.Dan	IGS / Halle A