

Trainingsplan BSC Geilenkirchen - ab August 2017



Gruppe	Alter	Wochentag	Uhrzeit	Halle	Trainer
Gürtelbezogenes Prüfungstraining	für orange	bis Montag 16.10. mit Prüfung	17:00 – 18:30	Berufskolleg ALT	Holger
Prüfungstraining I	Für Träger des gelb- orangenen Gürtels oder höher sowie ab 13 Jahren	Montag	18:30 – 20:00	Berufskolleg ALT	Holger
Kata- und DAN-Vorbereitung	Ab 4. Kyu	Montag	20:00 – 21:45	Berufskolleg ALT	Nach Absprache
U10 II Prüfungsvorbereitung bis gelb-orange	7 – 9 Jahre	Dienstag	18:00 – 20:00	Berufskolleg NEU	Benedikt mit Andreas
U 15 Technik- und Wettkampftraining	10 – 14 Jahre	Dienstag	18:00 – 20:00	Berufskolleg NEU	Chris
U12 Technik- und Wettkampftraining	7 – 11 Jahre	Mittwoch	17:45 - 19:45	Berufskolleg NEU	Karin mit Marco
Techniktraining U17 und Erwachsene	Ab 14 Jahren	Mittwoch	17:45 – 19:45	Berufskolleg NEU	Holger
Judo Kids „Judo spielend lernen“ feste Gruppe → nur freitags	5 – 7 Jahre	Freitag	17:00 – 18:15	Berufskolleg NEU	Laurent
U10 I Allgemeine Motorikschulung	7 – 9 Jahre	Freitag	17:00 – 18:30	Berufskolleg NEU	Benedikt mit Marco
Prüfungstraining II	Erwachsene	Freitag	18:30 – 20:00	Berufskolleg NEU	Nach Absprache
Wettkampftraining	Ab 14 Jahren + selektierte U14 Kämpfer	Freitag	18:30 - 20:30	Berufskolleg NEU	Stefan mit Jan