

Trainingsplan BSC Geilenkirchen - ab April 2018



Gruppe	Alter	Wochentag	Uhrzeit	Halle	Trainer
Prüfungstraining I	Für Träger des gelb-orangenen Gürtels oder höher sowie ab 13 Jahren	Montag	18:00 – 20:00	Berufskolleg ALT	Holger mit Luca
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 – 19:45	Berufskolleg NEU	Benedikt/Sinan/Lara
U13 Wettkampfbezogen	8 - 12 Jahre	Dienstag	18:00 – 20:00	Berufskolleg NEU	Christopher/Lukas
U12 Technik- und Wettkampftraining	7 – 13 Jahre	Mittwoch	17:45 - 19:45	Berufskolleg NEU	Marco mit Sinan
Techniktraining U17 und Erwachsene	Ab 14 Jahren oder orangener Gürtel	Mittwoch	17:45 – 19:45	Berufskolleg NEU	Holger
Judo Kids „Judo spielend lernen“ feste Gruppe → nur freitags	5 – 7 Jahre	Freitag	17:30 – 19:00	Berufskolleg NEU	Laurent mit Emilia/Cedric
U10 I Allgemeine Motorikschulung	7 – 9 Jahre	Freitag	17:30 – 19:00	Berufskolleg NEU	Benedikt/Marco mit Lukas
Prüfungstraining II	Erwachsene	Freitag	19:00 – 21:30	Berufskolleg NEU	Nach Absprache
Fitness und Wettkampftraining	Ab 14 Jahren + selektierte U14 Kämpfer	Freitag	19:00 - 21:30	Berufskolleg NEU	Stefan/Christopher/Jan