

## Trainingsplan BSC Geilenkirchen - ab Mai 2019



Gruppe	Alter	Wochentag	Uhrzeit	Halle	Trainer
<b>Prüfungstraining I</b>	Für Träger des gelb-orangenen Gürtels oder höher bis 14 Jahren	Montag	17:30 – 19:30	Berufskolleg ALT	Holger mit Luca
<b>Kata- und DAN-Vorbereitung</b>	Ab 15 Jahren	Montag	19:30 –	Berufskolleg ALT	Holger
<b>U10 II Prüfungsvorbereitung bis gelb-orange</b>	7 – 9 Jahre	Dienstag	18:00 – 19:45	Berufskolleg NEU	Benedikt/Christopher mit Lara
<b>U13 Wettkampfbezogen</b>	8 - 12 Jahre	Dienstag	18:00 – 20:00	Berufskolleg NEU	
<b>U12 Technik- und Wettkampftraining</b>	7 – 11 Jahre	Mittwoch	17:45 - 19:45	Berufskolleg NEU	Karin mit Sinan
<b>Techniktraining U17 und Erwachsene</b>	Ab 14 Jahren oder orangener Gürtel	Mittwoch	17:45 – 19:45	Berufskolleg NEU	Holger
<b>Judo Kids</b> „Judo spielend lernen“ feste Gruppe → nur freitags	5 – 7 Jahre	Freitag	17:30 – 19:00	Berufskolleg NEU	Laurent mit Emilia
<b>U10 I Allgemeine Motorikschulung</b>	7 – 9 Jahre	Freitag	17:30 – 19:00	Berufskolleg NEU	Marco mit Lukas/Cedric
<b>Prüfungstraining II</b>	Erwachsene	Freitag	19:00 – 21:30	Berufskolleg NEU	Nach Absprache
<b>Fitness und Wettkampftraining</b>	Ab 14 Jahren + selektierte U14 Kämpfer	Freitag	19:00 - 21:30	Berufskolleg NEU	Christopher (Stefan/Holger)