

Trainingsplan BSC Geilenkirchen - ab November 2022



Gruppe	Alter	Wochentag	Uhrzeit	Halle	Trainer
Prüfungsvorbereitung		Montag	ab 17:00	Berufskolleg ALT	Holger
Kata- und DAN-Vorbereitung	ab 4. Kyu	Montag	18:00 –	Berufskolleg ALT	
U13 Prüfungsvorbereitung bis gelb-orange	7 – 12 Jahre	Dienstag	18:00 – 19:45	Berufskolleg NEU	
U14 Technik- und Wettkampftraining	7 - 13 Jahre	Mittwoch	17:45 - 19:45	Berufskolleg NEU	
Techniktraining U17 und Erwachsene	Ab 14 Jahren	Mittwoch	17:45 – 19:45	Berufskolleg NEU	Holger
Judo für Klein und Groß „Judo spielend lernen“	5 – 7 Jahre plus Eltern	Freitag	17:00 – 18:30	Berufskolleg NEU	Laurent
U14 Motorikschulung und Techniktraining	7 – 13 Jahre	Freitag	17:00 – 18:30	Berufskolleg NEU	Sascha
Fitness und Wettkampftraining	ab 14 Jahren	Freitag	18:30 – 20:00	Berufskolleg NEU	Marco
Kata Training		Freitag	20:00 - 21:30	Berufskolleg NEU	Holger nach Absprache