

## Trainingsplan BSC Geilenkirchen - ab Oktober 2023



Gruppe	Alter	Wochentag	Uhrzeit	Halle	Trainer
<b>Prüfungsvorbereitung</b>	ab gelb-orange	Montag	18:30 - 21:45	Berufskolleg ALT	Holger
<b>Kata- und DAN-Vorbereitung</b>	ab 4. Kyu	Montag	18:30– 21:45	Berufskolleg ALT	Diverse
<b>ab 12 Techniktraining</b>	ab 12 Jahren	Dienstag	18:00 – 20:00	Berufskolleg NEU	Christopher/Karin
<b>DAN Vorbereitung</b>		Dienstag	18:00 - 20:00	Berufskolleg NEU	Holger
<b>Breitensport Erwachsene</b>	Ab 16 Jahren	Mittwoch	17:45 – 19:45	Berufskolleg NEU	Im Aufbau
<b>Judo Kids</b> „Judo spielend lernen“	5 – 7 Jahre	Freitag	17:00 – 18:30	Berufskolleg NEU	Laurent/Andreas
<b>U12 Motorikschulung und Techniktraining</b>	U 12	Freitag	17:00 – 18:30	Berufskolleg NEU	Sascha/Roman
<b>Wettkampftraining und Fitness</b>	ab 12 Jahren	Freitag	18:30 – 21:45	Berufskolleg NEU	Marco