



## Trainingsplan Judo

| Trainingszeiten   |                          | Gruppe  | Trainer  | Trainingsort  |
|-------------------|--------------------------|---|--|---|
| <b>Montag</b>     | 17:00 Uhr –<br>18:30 Uhr | U9 – U13  | Stefan Giller,<br>Jens Ohlwein &<br>Jessica Voigt  | Dojo Turnhalle<br>SBZ,<br>Trommsdorfstr. 1,<br>RU               |
|                   | 18:30 Uhr –<br>20:00 Uhr | U15 + U18 und für<br>wettkampforientierte<br>ältere Judokas | David Keller &<br>Matthias<br>Herlitze             | Dojo Turnhalle<br>SBZ,<br>Trommsdorfstr. 1,<br>RU               |
| <b>Dienstag</b>   | 17:00 Uhr –<br>18:30 Uhr | U7  | David Keller &<br>Jonas Schwarz                    | Turnhalle der<br>Grundschule<br>Schwarza                        |
| <b>Mittwoch</b>   | 17:00 Uhr –<br>18:30 Uhr | U9 – U13  | Stefan Giller,<br>Jens Ohlwein &<br>Jessica Voigt  | Dojo Turnhalle<br>SBZ,<br>Trommsdorfstr. 1,<br>RU               |
|                   | 17:00 Uhr –<br>18:00 Uhr | U5  | Lisa Hettwer                                       | Dojo<br>Geschäftsstelle,<br>Erich-Correns-Ring<br>22b, RU       |
|                   | 18:30 Uhr –<br>20:00 Uhr | U15 – Männer/<br>Frauen                                     | David Keller &<br>Matthias<br>Herlitze             | Dojo Turnhalle<br>SBZ,<br>Trommsdorfstr. 1,<br>RU               |
|                   | 20:30 Uhr –<br>22:00 Uhr | Fußball<br>für alle ab U18                                  | David Keller                                       | Turnhalle Anton-<br>Sommer-Schule                               |
| <b>Donnerstag</b> | 17:00 Uhr –<br>18:30 Uhr | U7  | David Keller &<br>Jonas Schwarz                    | Dojo Turnhalle<br>SBZ,<br>Trommsdorfstr. 1,<br>RU               |
|                   | 18:30 Uhr –<br>20:00 Uhr | Erwachsene /<br>Selbstverteidigung                          | Jens Ohlwein,<br>Siegbert Müller<br>& David Keller | Dojo Turnhalle<br>SBZ,<br>Trommsdorfstr. 1,<br>RU               |
| <b>Freitag</b>    | 17:00 Uhr –<br>19:00 Uhr | historisches Fechten/<br>Schwertkampf                       | Paul Hofmann                                       | Dojo Turnhalle<br>SBZ, Hallenteil 3,<br>Trommsdorfstr. 1,<br>RU |