



Judo-Club Rüsselsheim e.V.

Trainingszeiten Abteilung Judo



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Fortgeschrittene Anfänger (1) Minis und U11 * 16.00 – 17.15 Uhr Dojo Sporthalle „Dicker Busch“ Freddy Thau, Beatriz da Silva	Anfänger-Kurs für Kinder ab 6 Jahren vom 21.09. bis 07.12.2011 16.00 – 17.00 Uhr im Dojo der Sporthalle „Dicker Busch“ Teilnahmegebühr 30,- €. Trainerin: Jenny Mautry	Fortgeschrittene Anfänger (2) Minis und U11 * 16.00 – 17.15 Uhr Dojo Sporthalle „Dicker Busch“ Freddy Thau, Oli Kubinek	Anfänger Minis und U11 * 16.15 – 17.30 Uhr Dojo Sporthalle „Dicker Busch“ Mirjam Braun, Sean Mezei, Maren Hame
	Fortgeschrittene (1) Minis und U11 * 17.15 – 18.30 Uhr Dojo Sporthalle „Dicker Busch“ Edgar Binder, Jenny Mautry		Fortgeschrittene (2) Minis und U11 * 17.15 – 18.30 Uhr Dojo Sporthalle „Dicker Busch“ Jenny Mautry, Oli Kubinek	
	Gürtelprüfungstraining ab gelb-orangenem Gürtel 16.00 – 17.30 Uhr Dojo Walter-Köbel-Halle Manfred Liedtke	U11 Individualtraining Nur nach Einladung! 16.00 – 17.30 Uhr Dojo Walter-Köbel-Halle Freddy Thau		U14 Fun-Training ab Jahrgang 2001 17.30 – 19.00 Uhr Dojo Sporthalle „Dicker Busch“ Sean Mezei
U14 Wettkampftraining (1) ab Jahrgang 2001 / E-Kader 17.30 – 19.00 Uhr Dojo Walter-Köbel-Halle Freddy Thau, Mirjam Braun	U14/U16 Wettk.training (2) ab Jahrgang 2000 / HJV-Jugendstützpunkt 17.30 – 19.00 Uhr Dojo Walter-Köbel-Halle Jan Steiner, Markus Schmitt, Freddy Thau	Techniktraining ab U17 17.30 – 19.00 Uhr Dojo Walter-Köbel-Halle Andreas Esper	U14/U15 Wettk.training (3) ab Jahrgang 2000 / E-Kader 17.30 – 19.00 Uhr Dojo Walter-Köbel-Halle Freddy Thau, Rolf Samsinger	U15/U17 Individualtraining Nur nach Einladung! 17.30 – 19.00 Uhr Dojo Walter-Köbel-Halle Heiner Kleber
Techniktraining U17, U20, Frauen/Männer 19.00 – 20.30 Uhr Dojo Walter-Köbel-Halle Heiner Kleber, Andreas Esper	LZ Randori U17, U20, Frauen/Männer 19.00 – 21.00 Uhr Dojo Walter-Köbel-Halle HJV	Breitensport (1) Frauen/Männer 19.00 – 20.30 Uhr Dojo Walter-Köbel-Halle Rolf Sünner	LZ Randori U17, U20, Frauen/Männer in Wiesbaden 19.00 – 21.00 Uhr Konrad-Adenauer-Ring, Wiesbaden HJV	Randori & Fußball U17, U20, Frauen/Männer 19.00 – 21.00 Uhr Dojo Walter-Köbel-Halle Andreas Esper
		Elternjudo/Breitensport Frauen/Männer 20.00 – 21.30 Uhr Dojo Sporthalle „Dicker Busch“ Willi Moritz		Breitensport (2) Frauen/Männer 19.00 – 20.30 Uhr Dojo Sporthalle „Dicker Busch“ Guido Christoph

* In diesen Gruppen entscheiden die Trainer in Absprache mit der Jugendleitung über den Leistungsstand der Kinder und ordnen sie den passenden Gruppen zu.

Legende:

Anfänger/Minis: alle vor dem gelben Gürtel
U11: Jahrgänge 2001 bis 2003 (ab Gelbgurt)
U14: Jahrgänge 2000 bis 1998
U17: Jahrgänge 1995 bis 1997
Frauen/Männer