

Tag	Zeit	Ort	Was	Trainer
Dienstag	17:00 – 18:30 Uhr	Förderschule Polch*	Judo U10 / U12	Holger Schenk
	18:45 – 20:00 Uhr		Einsteigerkurs -Kinder 6-10 Technik & Taktik	Holger Schenk
	20:15 - 21:45 Uhr		- ab U15, Wettkämpfer DAN - Prüfungsvorbereitung (Kata) - ab U21 individuell	Absprache
Mittwoch	17:45 – 19:30 Uhr	Sportzentrum Urmitz	Stützpunkt JVR - U15 Wettkämpfer U14/U16	JVR (Holger Schenk)
	19:30 – 21:30 Uhr		Stützpunkt JVR - U18, Senioren	JVR
Donnerstag	17:00 – 18:00 Uhr	Förderschule Polch*	Kurs: Judo spielend lernen	in Planung
	18:30 – 19:30 Uhr		Judospezifische Koordination, Kräftigung und Verletzungsprophylaxe - ab U18	Wolfgang Röser
	19:30 – 21:45 Uhr		DAN - Prüfungsvorbereitung - ab U21 individuell	Absprache
Freitag	17:00 - 18:00 Uhr	Halle D2 Kurfürst Balduin Gymnasium, Münstermaifeld	Kurs: Judo spielend lernen	in Planung
	18:00 – 19:45 Uhr		Judo U12 / U15, Wettkämpfer EinsteigerTraining, Jugendliche 11-14	Ellen Röser,
	20:00- 21:40 Uhr		Judo U 18 / M&F , Wettkämpfer EinsteigerTraining ab U18 (Jg. 2004)	Wolfgang Röser, Frank Uwe Heinze
Samstag	10:00- 12: 00 Uhr	Fördersschule Polch* (lt. Termine)	KYU u. Dan-Prüfungsvorbereitung Technik - Stand/Boden/Anwendung	Erika Hegar /alle

* Die Halle ist nur über den hinteren Eingang vom Fahrradweg aus zu erreichen!