



Judo-Trainingsplan Sommerferien 2025

Erste Woche 14.7.-20.7.25

MONTAG 14.7.	DIENSTAG 15.7.	MITTWOCH 16.7.	DONNERSTAG 17.7.	FREITAG 18.7.	SONNTAG 20.7.
				<u>14.45-15.30 Uhr</u> 3-6 Jahre	<u>11-12.15 Uhr</u> Anfänger Breitensport ab 16 J.
<u>15.45-16.30 Uhr</u> 3-6 Jahre				<u>15.30-16:30</u> 6.8 Jahre	<u>12.15-13 Uhr</u> Zirkeltraining Für Alle
	<u>16:30-18:00</u> 6-12 JAHRE Breitensport / Spaß			<u>16:30-18:00</u> 8-12 JAHRE Anfänger und Fortgeschrittene	
<u>18:00-19:30</u> 11-17 JAHRE WETTKAMPFTRAINING	<u>18:00-19:30</u> 12-16 JAHRE Breitensport / Spaß	<u>18:00-19:30</u> LEISTUNGSGRUPPE U15 Stützpunkttraining	<u>18:00-19:30</u> 10-16 JAHRE PRÜFUNGSVORBEREITUNG	<u>18:00-19:30</u> 10-16 JAHRE Wettkampf Stützpunkttraining	
<u>19:30-21:00</u> ab 16 JAHRE WETTKAMPFTRAINING	<u>19:30-21:00</u> ab 16 JAHRE BREITENSport/ ID-JUDO	<u>19:30-21:00</u> ab 16 JAHRE WETTKAMPFTRAINING	<u>19:30-21:00</u> ab 16 JAHRE BREITENSport	<u>19:30-21:00</u> ab 16 JAHRE Wettkampf	

Bei Fragen stehen Ihnen gerne Michael Weyres (0173/3422783) und Martin Rehbein (0163/6541419) zur Verfügung.



Judo-Trainingsplan Sommerferien 2025

Zweite Woche 21.7.-27.7.25

MONTAG 21.7.	DIENSTAG 22.7.	MITTWOCH 23.7.	DONNERSTAG 24.7.	FREITAG 25.7.	SONNTAG 27.7.
					<u>11-12.15 Uhr</u> Anfänger Breitensport ab 16 J.
<u>15.45-16.30 Uhr</u> 3-6 Jahre					<u>12.15-13 Uhr</u> Zirkeltraining Für Alle
	<u>16:30-18:00</u> 6-12 JAHRE Breitensport / Spaß		<u>16:30-18:00</u> 6-10 JAHRE Breitensport / Spaß		
<u>18:00-19:30</u> 11-17 JAHRE WETTKAMPFTRAINING	<u>18:00-19:30</u> 12-16 JAHRE Breitensport / Spaß	<u>18:00-19:30</u> LEISTUNGSGRUPPE U15 Stützpunkttraining	<u>18:00-19:30</u> 10-16 JAHRE PRÜFUNGSVORBEREITUNG	<u>18:00-19:30</u> 10-16 JAHRE Wettkampf Stützpunkttraining	
19:30-21:00 ab 16 JAHRE WETTKAMPFTRAINING	19:30-21:00 ab 16 JAHRE BREITENSORT/ ID-JUDO	19:30-21:00 ab 16 JAHRE WETTKAMPFTRAINING	19:30-21:00 ab 16 JAHRE BREITENSORT	19:30-21:00 ab 16 JAHRE Wettkampf	

Bei Fragen stehen Ihnen gerne Michael Weyres (0173/3422783) und Martin Rehbein (0163/6541419) zur Verfügung.



Judo-Trainingsplan Sommerferien 2025

Dritte Woche 28.7.-03.8.25

MONTAG 28.7.	DIENSTAG 29.7.	MITTWOCH 30.7.	DONNERSTAG 31.7.	FREITAG 01.8.	SONNTAG 03.8.
					<u>11-12.15 Uhr</u> Anfänger Breitensport ab 16 J.
<u>15.45-16.30 Uhr</u> 3-6 Jahre			<u>15.45-16.30 Uhr</u> 3-6 Jahre		<u>12.15-13 Uhr</u> Zirkeltraining Für Alle
<u>16:30-18:00</u> Wettkampftraining U11/U13	<u>16:30-18:00</u> 6-12 JAHRE Breitensport / Spaß	<u>16:30-18:00</u> Wettkampftraining U11/U13	<u>16:30-18:00</u> 6-10 JAHRE Breitensport / Spaß		
<u>18:00-19:30</u> 11-17 JAHRE WETTKAMPFTRAINING	<u>18:00-19:30</u> 12-16 JAHRE Breitensport / Spaß	<u>18:00-19:30</u> LEISTUNGSGRUPPE U15 Stützpunkttraining	<u>18:00-19:30</u> 10-16 JAHRE PRÜFUNGSVORBEREITUNG	<u>18:00-19:30</u> 10-16 JAHRE Wettkampf Stützpunkttraining	
<u>19:30-21:00</u> ab 16 JAHRE WETTKAMPFTRAINING	<u>19:30-21:00</u> ab 16 JAHRE BREITENSORT/ ID-JUDO	<u>19:30-21:00</u> ab 16 JAHRE WETTKAMPFTRAINING	<u>19:30-21:00</u> ab 16 JAHRE BREITENSORT	<u>19:30-21:00</u> ab 16 JAHRE Wettkampf	

Bei Fragen stehen Ihnen gerne Michael Weyres (0173/3422783) und Martin Rehbein (0163/6541419) zur Verfügung.



Judo-Trainingsplan Sommerferien 2025

Vierte Woche 4.8.-10.8.25

MONTAG 04.08.	DIENSTAG 05.08.	MITTWOCH 06.08.	DONNERSTAG 07.08.	FREITAG 08.08.	SONNTAG 10.08.
<u>15.45-16.30 Uhr</u> 3-6 Jahre					
		<u>16:30-18:00</u> Wettkampftraining U11/U13	<u>16:30-18:00</u> 6-12 JAHRE Breitensport / Spaß		
<u>18:00-19:30</u> 11-17 JAHRE WETTKAMPFTRAINING		<u>18:00-19:30</u> LEISTUNGSGRUPPE U15 Stützpunkttraining	<u>18:00-19:30</u> 10-16 JAHRE PRÜFUNGSVORBEREITUNG	<u>18:00-19:30</u> 10-16 JAHRE Wettkampf Stützpunkttraining	
<u>19:30-21:00</u> ab 16 JAHRE WETTKAMPFTRAINING	<u>19:30-21:00</u> ab 16 JAHRE BREITENSport/ ID-JUDO	<u>19:30-21:00</u> ab 16 JAHRE WETTKAMPFTRAINING	<u>19:30-21:00</u> ab 16 JAHRE BREITENSport	<u>19:30-21:00</u> ab 16 JAHRE Wettkampf	

Bei Fragen stehen Ihnen gerne Michael Weyres (0173/3422783) und Martin Rehbein (0163/6541419) zur Verfügung.



Judo-Trainingsplan Sommerferien 2025

fünfte Woche

11.8.-17.8.25

MONTAG 11.08.	DIENSTAG 12.08.	MITTWOCH 13.08.	DONNERSTAG 14.08.	FREITAG 15.08.	SONNTAG 17.08.
					<u>11-12.15 Uhr</u> Anfänger Breitensport ab 16 J.
				<u>14.45-15.30 Uhr</u> 3-6 Jahre	<u>12.15-13 Uhr</u> Zirkeltraining Für Alle
<u>15.45-16.30 Uhr</u> 3-6 Jahre				<u>15:30-16:30</u> 6.8 Jahre	
<u>16:30-18:00</u> Wettkampftraining U11/U13		<u>16:30-18:00</u> Wettkampftraining U11/U13	<u>16:30-18:00</u> 6-12 JAHRE Breitensport / Spaß	<u>16:30-18:00</u> 8-12 JAHRE Anfänger und Fortgeschrittene	
<u>18:00-19:30</u> 11-17 JAHRE WETTKAMPFTRAINING		<u>18:00-19:30</u> LEISTUNGSGRUPPE U15 Stützpunkttraining	<u>18:00-19:30</u> 10-16 JAHRE PRÜFUNGSVORBEREITUNG	<u>18:00-19:30</u> 10-16 JAHRE Wettkampf Stützpunkttraining	
<u>19:30-21:00</u> ab 16 JAHRE WETTKAMPFTRAINING	<u>19:30-21:00</u> ab 16 JAHRE BREITENSport/ ID-JUDO	<u>19:30-21:00</u> ab 16 JAHRE WETTKAMPFTRAINING	<u>19:30-21:00</u> ab 16 JAHRE BREITENSport	<u>19:30-21:00</u> ab 16 JAHRE Wettkampf	

Bei Fragen stehen Ihnen gerne Michael Weyres (0173/3422783) und Martin Rehbein (0163/6541419) zur Verfügung.



Judo-Trainingsplan Sommerferien 2025

sechste Woche

18.8.-24.8.25

MONTAG 18.08.	DIENSTAG 19.08.	MITTWOCH 20.08.	DONNERSTAG 21.08.	FREITAG 22.08.	SONNTAG 24.08.
					<u>11-12.15 Uhr</u> Anfänger Breitensport ab 16 J.
				<u>14.45-15.30 Uhr</u> 3-6 Jahre	<u>12.15-13 Uhr</u> Zirkeltraining Für Alle
<u>15.45-16.30 Uhr</u> 3-6 Jahre				<u>15:30-16:30</u> 6.8 Jahre	
<u>16:30-18:00</u> Wettkampftraining U11/U13		<u>16:30-18:00</u> Wettkampftraining U11/U13	<u>16:30-18:00</u> 6-12 JAHRE Breitensport / Spaß	<u>16:30-18:00</u> 8-12 JAHRE Anfänger und Fortgeschrittene	
<u>18:00-19:30</u> 11-17 JAHRE WETTKAMPFTRAINING		<u>18:00-19:30</u> LEISTUNGSGRUPPE U15 Stützpunkttraining	<u>18:00-19:30</u> 10-16 JAHRE PRÜFUNGSVORBEREITUNG	<u>18:00-19:30</u> 10-16 JAHRE Wettkampf Stützpunkttraining	
<u>19:30-21:00</u> ab 16 JAHRE WETTKAMPFTRAINING	<u>19:30-21:00</u> ab 16 JAHRE BREITENSport/ ID-JUDO	<u>19:30-21:00</u> ab 16 JAHRE WETTKAMPFTRAINING	<u>19:30-21:00</u> ab 16 JAHRE BREITENSport	<u>19:30-21:00</u> ab 16 JAHRE Wettkampf	

Bei Fragen stehen Ihnen gerne Michael Weyres (0173/3422783) und Martin Rehbein (0163/6541419) zur Verfügung.