



Judo-Trainingsplan Herbstferien 2025 2. Woche

MONTAG 20.10.	DIENSTAG 21.10.	MITTWOCH 22.10.	DONNERSTAG 23.10.	FREITAG 24.10..	SAMSTAG 25.10..	SONNTAG 26.10.
				14.45-15.30 Uhr Vorschulkinder Martin Rehbein		
	<u>15:30-16:30</u> 6-10 JAHRE Sylvana Zeihn-Rehbann			<u>15:30-16:30</u> 6-8 JAHRE Martin Rehbein		11:15-12:45 ab 13 JAHRE BREITENSPORT Ralf Koser
<u>16:30-18:00</u> 8-12 JAHRE WETTKAMPFTRAINING Bernd Stutz				<u>16:30-18:00</u> 8-12 JAHRE Martin Rehbein		<u>12:45-14:00</u> Zirkeltraining Ralf Koser
<u>18:00-19:30</u> LEISTUNGSGRUPPE U15 Bernd Stutz Anthony Zingg		<u>18:00-19:30</u> LEISTUNGSGRUPPE U15 Und motivierte! Jüngere Anthony Zingg	<u>18:00-19:30</u> 12-16 JAHRE PRÜFUNGSVORBEREITUNG Jörg Wolter	<u>18:00-19:30</u> Stützpunkt U15 Martin Rehbein		
<u>19:30-21:00</u> ab 16 JAHRE WETTKAMPFTRAINING Anthony Zingg	<u>19:30-21:00</u> ab 16 JAHRE BREITENSPORT/ ID-JUDO Thomas Freitag Paul Bartelmus	<u>19:30-21:00</u> ab 16 JAHRE WETTKAMPFTRAINING Anthony Zingg	<u>19:30-21:00</u> ab 16 JAHRE BREITENSPORT Jörg Wolter			

Bei Fragen steht Ihnen gerne Michael Weyres (0173-3422783) oder Martin Rehbein (0163/6541419) zur Verfügung.