Trainingszeiten Judo-Sport-Team Herten

Tag	Uhrzeit	Training	Trainer	Ort	Bemerkung
Montag	18:00 - 19:15	Pilates	Katharina Karagiosopulos	Willy-Brand-Schule	
Dienstag	16:00 - 17:15	Judo-Zwerge	Michaela Kauch	Neue Halle Gesamt-schule	3- bis 5-jährige
	16:45 - 18.15	Judo spielend lernen Kinder-Anfänger U11-Training U14-Training	Michaela Kauch Helmut Bieneck Adrian Gursch		5- bis 7-jährige
	18:15 - 20:00	U17-Training Erwachsene Wettkampf Jugend-Anfänger Erwachsene Breitensport	Tobias Kauch Markus Wirth/ Egon Bergmann Helmut Bieneck		
Donnerstag	16:00 - 17:15	Judo-Flöhe	Michaela Kauch	Neue Halle Gesamt-schule	0- bis 3-jährige
	16:45 - 18.15	Judo spielend lernen Kinder-Anfänger U11-Training U14-Training	Michaela Kauch Helmut Bieneck Adrian Gursch		5- bis 7-jährige
	17:00 - 18:00	Krafttraining	Tobias Kauch		ab U17
	18:15 - 20:00	U17-Training Erwachsene Wettkampf Jugend-Anfänger Erwachsene Breitensport	Tobias Kauch Markus Wirth/ Egon Bergmann Helmut Bieneck		
Sonntag	14:00 - 15:00	Spielen		Neue Halle Gesamt-schule	Fußball, Basketball, …
	15:00 - 16:30	Freies Judotraining			Randori, Prüfungsvorbereitung, Kata

Das Judo-Training in den Gruppen U11, U14 und U17 ist ab Gelbgurt, für Weiß- und Weißgelbgurte das Anfängertraining

Stand 01.09.2011