



# 1. Godesberger Judo Club e. V.

# Trainingsplan ab 18.09.2017



	Montag	Dienstag		Mittwoch	Donnerstag		Freitag	Samstag	Sonntag			
>9 Uhr				9.00 - 10.00 Präventives Rückentraining "Bewegt älter werden" Maud		9.00 - 10.00 Body-Workout jedes Alter / mit den neuesten Trainingsmitteln Maud	9.00 - 10.00 Step-Aerobic jedes Alter Elvira					
>10 Uhr	10.00 - 11.30 Präventives Haltungstraining "Bewegt älter werden" Maud	10.00 - 11.30 Eltern-Kind-Turnen Kinder von 1,5-3 Jahren Maud		10.00 - 11.00 Fitness-Cocktail Funktionales und Pilates-Training Maud	10.00 - 11.30 Eltern-Kind-Turnen Kinder von 1,5-3 Jahren Maud		10.00 - 11.30 Yoga-Pilates jedes Alter Elvira	10.30 - 12.00 Judo f. Groß & Klein ab 4 Jahren (+Eltern) (Anfänger) Carsten				
>12 Uhr								12.15 - 13.30 Judo f. Groß & Klein ab 7 Jahren (+Eltern) (ab weiß/gelb) Carsten				
>14 Uhr		15.00 - 16.00 Parkour & Judo-Games Spaß, Bewegung, Athletik, Kreativität für 3-6 jährige Maud										
>15 Uhr	15.30 - 16.30 Judo-Technik 6-8 jährige Florin	15.15 - 16.00 Spielgruppe Judo 5-6 jährige Florin & Cosmin				15.00- 16.00 Parkour & Judo-Games Spaß, Bewegung, Athletik, Kreativität für 3-5 jährige Maud	15.15 - 16.00 Spielgruppe Judo 5-6 jährige Florin & Cosmin					
>16 Uhr	16.30 - 18.00 Judo-Technik U12 / U15 (9-13 jährige) Florin	16.00 - 17.00 Judo-Fun Mädchen 6-9 Florin	16.00 - 17.00 Judo-Fun 6-8 jährige Cosmin	16.00 - 17.00 Judo-Fun 6-8 jährige Florin	16.00 - 17.00 Judo-Fun 7-9 jährige Cosmin	16.00 - 17.00 Parkour & Judo-Games Spaß, Bewegung, Athletik, Kreativität für 5-7 jährige Maud	16.00 - 17.00 Judo-Fun 6-8 jährige Florin & Cosmin	16.00 - 17.00 Judo-Fun Fortgeschrittene 6-8 jährige Florin	16.00 - 17.00 Judo-Fun Anfänger 6-8 jährige Cosmin			
>17 Uhr		17.00 - 18.30 Taekwondo Kinder Claus	17.00 - 18.30 Judo-Technik 10-14 jährige Florin	17.00 - 18.30 Judo-Fun 9-12 jährige Cosmin	17.00 - 18.30 Judo-Technik 9-12 jährige Florin & Cosmin	17.30 - 18.30 Judo-Fun Mädchen ab 9 Wiebke	17.00 - 18.15 Taekwondo Kinder Claus	17.00 - 18.15 Judo-Technik 7-10 jährige Florin & Cosmin	17.00 - 18.15 Judo-Technik U12 / U15 (9-13 jährige) Florin	17.00 - 18.15 Judo-Fun 8-9 jährige Cosmin	17.45 - 19.00 Yoga-Pilates jedes Alter Elvira	
>18 Uhr	18.00 - 19.30 Judo-Technik Wettkampf U18 / M / F Florin	18.00 - 20.00 Taekwondo Wettkampf Frank	18.30 - 20.00 Taekwondo ab 14 Jahren Eva & Frank	18.30 - 19.00 Krafttraining U10 / U13 Cosmin	18.30 - 20.00 Ninjutsu 10-16 jährige Patrick	18.30 - 19.00 Krafttraining U10 / U13 Cosmin	18.30 - 19.30 Zumba Eszter	18.45 - 20.15 Ninjutsu ab 16 Jahren Mike	18.15 - 18.45 Krafttraining Halle U10 / U13 Cosmin	18.30 - 20.00 Judo-Technik Wettkampf U18 / M / F Florin & Cosmin	18.30 - 20.00 Ninjutsu Kinder & Erwachsene Patrick	19.00 - 20.00 Thai-Bo jedes Alter Uschi
>19 Uhr	20.00 - 21.30 Judo-Technik Breitensport ab 15 Jahren Florin	19.30- 20.15 FitPLUS55 Allgemeines funktionelles Training Uli	20.00 - 21.30 Ninjutsu ab 16 Jahren Mike	20.00 - 21.30 Goshin Jitsu ab 14 Jahren Jörg	19.30 - 21.00 Judo-Technik / Judo-Randori Wettkampf U18 / M / F (U15 auf Einladung) Florin & Uli	20.00 - 21.45 Goshin Jitsu ab 14 Jahren Thorsten	19.00 - 20.00 Funktionelles Training jedes Alter / mit den neuesten Trainingsmitteln Maud	20.00 - 21.30 Judo-Fun Breitensport ab 17 Jahren Uli	20.00 - 21.30 Taekwondo ab 14 Jahren Eva & Frank			

## Außenstelle Berkum (Sportzentrum)

	Montag
>15 Uhr	15.00 - 16.00 Judo-Fun 5-7 jährige Cosmin
>16 Uhr	16.00 - 17.00 Judo-Fun 7-9 jährige Cosmin
>17 Uhr	17.00 - 18.00 Judo-Fun 9-14 jährige Cosmin

Geschäftsstelle / Dojo  
Im Gries 48  
53179 Bonn - Bad Godesberg



Tel.: 0228 / 342 955  
Fax: 0228 / 369 73 44  
E-Mail: info@gjc.de