



1. Godesberger Judo Club e. V.

Trainingsplan ab 06.02.2017



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag			
>9 Uhr	9.00 - 10.00 Zumba für jedes Alter Andrea		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, Buddi & Co.				
>12Uhr						12.15 - 13.30 Judo f. Groß & Klein ab 7 Jahren (+Eltern) (ab weiß/gelb) Carsten, Buddi & Co.				
>14Uhr		14.45 - 16.00 Sport-Fun Spaß, Bewegung, Athletik, Kreativität für 4-6 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 Sport-Fun 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	16.30 - 17.30 Judo-Fun 6-8 jährige Cosmin	16.00 - 17.00 Judo-Fun 6-8 jährige Florin	16.30 - 17.30 Judo-Fun 7-9 jährige Cosmin	16.00 - 17.00 Sport-Fun (bilingual: DE/FR) Spaß, Bewegung, Athletik, Kreativität für 4-6 jährige Maud	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	17.30 - 18.30 Judo-Fun 9-12 jährige Florin	17.30 - 18.30 Judo-Fun Mädchen ab 9 Cosmin & Wiebke	17.00 - 18.30 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 - 20.00 Taekwondo Wettkampf Frank	18.00 - 19.30 Judo-Technik Wettkampf U18 / M / F Florin	18.30 - 20.00 Ninjutsu 10-16 jährige Patrick	18.30 - 20.00 Taekwondo ab 14 Jahren Eva & Frank	18.30 - 19.30 Zumba Eszter	18.45 - 20.15 Ninjutsu ab 16 Jahren Mike	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 Thomas	19.30 - 21.00 Judo-Technik / Ippon-Judo Wettkampf U18 / M / F (U15 auf Einladung) Florin & Uli	19.00 - 20.00 Funktionelles Training jedes Alter / mit den neuesten Trainingsmitteln Maud	20.00 - 21.45 Goshin Jitsu ab 14 Jahren Thorsten	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
>17Uhr	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