



# 1. Godesberger Judo-Club e.V. Trainingsplan ab 01.12.2011 Im Gries 48, 53179 Bonn-Mehlem



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag			
9.00 – 10.00 <b>Zumba</b> <i>Virginia</i>		9.00 – 10.00 <b>Gymnastik</b> für Seniorinnen <i>Virginia</i>	9.00 – 10.00 <b>Fitness für Frauen</b> <i>Virginia</i>	9.00 – 10.00 <b>Step-Aerobic</b> <i>Elvira</i>					
10.00 – 11.00 <b>Fitness</b> für Seniorinnen <i>Virginia</i>	10.15 – 11.15 <b>Mutter-Kind-Turnen</b> Kinder von 2-3 Jahren <i>Maud</i>	10.00 – 11.00 <b>Body-Balance-Pilates</b> <i>Maud</i>	10.15 – 11.15 <b>Mutter-Kind-Turnen</b> Kinder von 2-3 Jahren <i>Maud</i>	10.00 – 11.30 <b>Yoga-Pilates</b> <i>Elvira</i>	10.30 – 12.00 <b>Judo für Klein</b> und <b>Groß</b> <i>Michael</i>				
15.30–16.30 <b>Judo-Fun</b> 6-8-jährige <i>Florin</i>	15.15 – 16.00 <b>Spielgruppe Judo</b>  5-6 jährige <i>Florin</i>	15.30 – 16.30 <b>Judo-Fun</b> 6-8-jährige <i>Florin</i>	15.15 – 16.00 <b>Spielgruppe Judo</b>  5-6 jährige <i>Florin</i>	15.30-17.00 <b>Judo-</b> <b>Technik</b> 9-13-jährige <i>Florin</i>	15.30-16.30 <b>Spielgruppe</b> <b>Judo</b> 5-6 jährige <i>Jonah</i>	13.00 - 14.00 <b>Taekwondo</b> <i>Alex Karg</i>			
16.30-18.00 <b>Judo-Technik</b> 9-13-jährige <i>Florin</i>	16.00-17.00 <b>Judo-Fun</b> Mädchen 6-9 Jahre <i>Florin</i>	16.30-17.30 <b>Judo-Fun</b> 6 -8 jährige <i>Jonah</i>	16.30-17.30 <b>Judo-Fun</b> 7-9-jährige <i>Florin</i>	16.00-17.00 <b>Judo-Fun</b> 6-8 jährige <i>Florin</i>	16.45-17.45 <b>Taekwondo</b> Kinder <i>Claus Karg</i>	16.30–17.30 <b>Judo-Fun</b> 7 jährige <i>Jonah</i>			
18.00-19.30 <b>Randori</b>  <i>Florin</i>	17.00-18.30 <b>Judo-</b> <b>Technik</b> 9-12-jährige <i>Florin</i>	17.30–18.30 <b>Judo-Fun</b> 9-12 jährige <i>Jonah</i>	17.30-18.30 <b>Judo-Fun</b> Mädchen ab 9 Jahren <i>Florin</i>	17.00-18.30 <b>Judo-</b> <b>Technik</b> 9-12-jährige <i>Alex</i>	17-18.00 <b>Judo-</b> <b>Technik</b> 7-10-jährige <i>Florin</i>	17.45-18.45 <b>Taekwondo</b> Kinder <i>Claus Karg</i>	17.00-18.30 <b>Judo</b> <b>Kampftechnik</b> ab 12 Jahren <i>Florin</i>	17.30-18.30 <b>Judo-Fun</b> Ab 8 Jahren <i>Jonah</i>	17.45- 19.00 <b>Yoga-Pilates</b> <i>Elvira</i>
19.30-20.15 <b>Fitness</b> <i>Virginia</i>	18.30 – 20.00 <b>Selbstverteid. Jugendl.</b> ab 10 Jahre <i>René</i>	18.30-19.30  <b>Zumba</b> <i>Virginia</i>	18.45 – 20.15 <b>Nin Jutsu</b> Anfänger/Fortg. <i>Mike</i>	18.30 – 20.00 <b>Taekwondo</b> ab 14 J. <i>Claus Karg</i>		19.00- 20.00 <b>Thai-Bo</b> <i>Uschi</i>			
20.15 – 21.45 <b>Judo-</b> <b>Fun/Technik</b> ab 15 Jahre <i>Florin</i>	20.00 – 21.45 <b>Nin Jutsu</b> <i>Mike</i>	Goshin Jitsu <i>Thomas Hampf</i>	19.30-21.00 <b>Randori</b> <i>Florin</i>	20.00 – 22.00 <b>Goshin Jitsu</b> Anfänger/Fortg. <i>Thorsten</i>	20.00 – 21.30 <b>Judo-Fun/Technik</b> ab U17 <i>Ulrich Klocke</i>				