



1. Godesberger Judo-Club e.V. Trainingsplan ab 01.09.2011 Im Gries 48, 53179 Bonn-Mehlem



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