



1. Godesberger Judo Club e. V.

Trainingsplan ab 01.10.2018



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag						
>8 Uhr	8.15 - 9.15 Schulunterricht Hans-Dietrich-Genscher-Schule Herr Zimmelmann	8.15 - 9.15 Schulunterricht Hans-Dietrich-Genscher-Schule Herr Zimmelmann											
>9 Uhr	9.15 - 10.15 Zumba jedes Alter / Anfänger und Fortgeschrittene Eszter		9.00 - 10.00 Präventives Rückentraining jedes Alter / "Bewegt älter werden" / auch für Anfänger geeignet Maud	9.00 - 10.00 Body-Workout jedes Alter / mit den neuesten Trainingsmitteln / auch für Anfänger geeignet Maud	9.00 - 10.00 Step-Aerobic jedes Alter / auch für Anfänger geeignet Elvira								
>10 Uhr	10.15 - 11.15 Präventives Haltungstraining jedes Alter / "Bewegt älter werden" / auch für Anfänger geeignet Maud		10.00 - 11.00 Fitness-Cocktail jedes Alter / Funktionales und Pilates- Training / auch für Anfänger geeignet Maud		10.00 - 11.30 Yoga-Pilates jedes Alter / auch für Anfänger geeignet Elvira	10.30 - 12.00 Judo f. Groß & Klein Spielgruppe Judo und Judo-Fun / ab 3 Jahren (+Eltern) (Anfänger) Steffen / Raul / Carsten R.							
>12Uhr						12.15 - 13.30 Kämpfen f. Groß & Mittlere Selbstverteidigung / Judo / TKD ab 7 Jahren (+Eltern) (Anfänger) Patrick / Jörg / Frank / Marwan							
>14Uhr		15.00 - 16.00 Parkour & Judo-Games Spaß, Bewegung, Athletik, Kreativität für 3-5 jährige / besonders für Anfänger geeignet Maud											
>15 Uhr	15.30 - 16.30 Judo-Technik 7-10 jährige / besonders für Anfänger geeignet Florin	15.00 - 16.00 Eltern-Kind-Turnen Kinder von 1,5-3 Jahren / besonders für Anfänger geeignet Maud	15.15 - 16.00 Spielgruppe Judo 5-7 jährige / besonders für Anfänger geeignet Florin & Cosmin		15.00- 16.00 Parkour & Judo-Games Spaß, Bewegung, Athletik, Kreativität für 3-5 jährige / bes. für Anfänger geeignet Maud	15.15 - 16.00 Spielgruppe Judo 5-7 jährige / bes. für Anfänger geeignet Florin & Cosmin							
>16 Uhr	16.30 - 18.00 Judo-Technik U12 / U15 (10-14 jährige) Florin	16.00 - 17.30 Parkour & Judo-Games Spaß, Bewegung, Athletik, Kreativität für 3-5 jährige / bes. für Anfänger geeignet Maud	16.00 - 17.00 Judo-Fun Mädchen 7-10 Jahre / bes. f. Anfänger geeignet Florin	16.00 - 17.00 Judo-Fun 7-10 jährige / besonders für Anfänger geeignet Cosmin	16.00 - 17.00 Judo-Fun 7-10 jährige / besonders für Anfänger geeignet Florin	16.00 - 17.00 Judo-Fun 7-10 jährige / besonders für Anfänger geeignet Florin & Cosmin	16.00 - 17.00 Judo-Fun Fortgeschrittene 5-7 jährige Florin	16.00 - 17.00 Judo-Fun Anfänger 5-7 jährige Cosmin					
>17 Uhr			17.00 - 18.30 Taekwondo Kinder ab 5 J. / auch f. Anfänger geeignet Claus	17.00 - 18.30 Judo-Technik 10-14 jährige Florin	17.00 - 18.30 Judo-Fun 10-14 jährige Cosmin	17.00 - 18.30 Judo-Technik 10-14 jährige Florin & Cosmin	17.30 - 18.30 Judo-Fun Mädchen 10 -14 J. / f. Anfänger geeignet Wiebke	17.00 - 18.30 Taekwondo Kinder ab 5 Jahren / auch für Anfänger geeignet Claus	17.00 - 18.15 Judo-Technik 7-10 jährige / besonders für Anfänger geeignet Florin & Cosmin	17.00 - 18.15 Judo-Technik U12 / U15 (10-14 jährige) Florin	17.00 - 18.15 Judo-Fun 7-10 jährige / auch f. Anfänger geeignet Cosmin		17.45 - 19.00 Yoga-Pilates jedes Alter / auch f. Anfänger geeignet Elvira
>18 Uhr	18.00 - 19.30 Judo-Technik / Randori Wettkampf U18 / M / F (ab 14 Jahren) Florin	18.00 - 20.00 Taekwondo Wettkampf (ab 14 Jahren) Frank	18.30 - 20.00 Taekwondo ab 14 Jahren / auch f. Anfänger geeignet Eva & Frank	18.30 - 19.00 Krafttraining U10 / U13 (7-14 jährige) Cosmin	18.30 - 20.00 Ninjutsu ab 10 Jahren Patrick	18.30 - 19.00 Krafttraining U10 / U13 (7-14 jährige) Cosmin	18.30 - 19.30 Zumba jedes Alter / Anfänger und Fortgeschrittene Eszter	18.45 - 20.15 Ninjutsu ab 14 Jahren / auch für Anfänger geeignet Mike	18.15 - 18.45 Krafttraining Halle U10 / U13 (7-14 jährige) Cosmin	18.30 - 20.00 Judo-Technik Wettkampf U18 / M / F (ab 14 Jahren) Florin & Cosmin	18.30 - 20.00 Ninjutsu Kinder & Erwachsene ab 7 Jahren / auch für Anfänger geeignet Patrick		
>19 Uhr	20.00 - 21.30 Judo-Technik Breitensport ab 14 Jahren / auch f. Anfänger geeignet Florin	19.30- 20.15 FitPLUS55 Allgemeines funktionelles Training / jedes Alter / auch f. Anfänger geeignet Uli	20.00 - 21.30 Ninjutsu ab 14 Jahren / auch f. Anfänger geeignet Mike	20.00 - 21.30 Goshin Jitsu ab 14 Jahren / auch für Anfänger geeignet Jörg	19.30 - 21.00 Judo-Technik / Randori Wettkampf U18 / M / F (U15 auf Einladung) (ab 14 Jahren) Florin & Uli	20.00 - 21.45 Goshin Jitsu ab 14 Jahren / auch f. Anfänger geeignet Thorsten	19.00 - 20.00 Funktionelles Training jedes Alter / mit den neuesten Trainingsmitteln / auch für Anfänger geeignet Maud	19.00 - 21.30 Judo-Fun Breitensport ab 14 Jahren / auch für Anfänger geeignet Uli	20.00 - 21.30 Taekwondo ab 14 Jahren / auch f. Anfänger geeignet Eva & Frank				19.00 - 20.00 Thai-Bo jedes Alter / auch f. Anfänger geeignet Uschi

Außenstelle Berkum (Sportzentrum)

>15 Uhr	Montag 15.00 - 16.00 Judo-Fun 5-7 jährige / auch für Anfänger geeignet Cosmin
>16 Uhr	16.00 - 17.00 Judo-Fun 7-10 jährige / auch für Anfänger geeignet Cosmin
>17Uhr	17.00 - 18.00 Judo-Fun 10-14 jährige / auch für Anfänger geeignet Cosmin

Geschäftsstelle / Dojo
Im Gries 48
53179 Bonn - Bad Godesberg



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