

Trainingsplan Judoclub Eberswalde 2018

| Zeit  | Montag   | Zeit  | Dienstag  | Zeit  | Mittwoch   | Zeit  | Donnerstag   | Zeit  | Freitag   |
|-------|--|-------|---|-------|--|-------|--|-------|---|
| 16:30 | <b>Fortgeschrittene</b><br><b>Gruppe</b><br>T: Willi Gruschinski<br>T: Johannes Mrosek | 16:30 | <b>Anfänger</b><br><b>Gruppe</b><br>T: Silvio Rux<br>T: Pia-Marie Stendel | 16:30 | <b>Fortgeschrittene</b><br><b>Gruppe</b><br>T: Willi Gruschinski<br>T: Johannes Mrosek | 16:30 | <b>Anfänger</b><br><b>Gruppe</b><br>T: Silvio Rux<br>T: Pia-Marie Stendel<br>Ü: Hannah Rux |       |   |
|       |  |       |   |       |  |       |  | 17:00 | <b>Bambini Gruppe</b><br>T: Victor Semenko, Silvio Rux<br>T: Pia-Marie Stendel<br>Ü: Hannah Rux |
| 18:00 | <b>Wettkampf</b><br><b>Gruppe</b><br>T: Victor Semenko                                 | 18:00 | <b>Kraftsport</b><br>T: Bert Tassler<br>T: Marcel Boldt                   | 18:00 | <b>Wettkampf</b><br><b>Gruppe</b><br>T: Victor Semenko                                 | 18:00 | <b>Kraftsport</b><br>T: Bert Tassler<br>T: Marcel Boldt                                    | 18:00 | <b>Offene Matte</b><br><b>(Gesamtverein)</b><br>T: Victor Semenko                               |
| 20:00 | <b>Frauen</b><br><b>Judo Fitness</b><br>T: Silvio Rux                                  | 19:30 | <b>Senioren</b><br><b>Gruppe</b><br>T: Victor Semenko                     |       |  | 19:30 | <b>Senioren</b><br><b>Gruppe</b><br>T: Victor Semenko                                      |       |   |
| Ende  |  |       |   |       |  |       |  |       |   |
| 21:00 |  |       |   |       |  |       |  |       |   |

T: verantwortlicher Trainer

Ü: Übungsleiter, Übungsleiterhelfer, Übungsleiter in Ausbildung