

Trainingsplan Judoclub Eberswalde 2019

Geänderte Trainingszeiten ab 17.08.2020

Einlass gruppenweise zur angegebenen Zeit, bei Verspätung kein Einlass.

Im Sportzentrum gilt in den Flur-, Sanitär- und Umkleibereichen das Abstandsgebot (<1,50m) und die Pflicht zur Nutzung einer Mund-Nase-Bedeckung

Zeit	Montag	Zeit	Dienstag	Zeit	Mittwoch	Zeit	Donnerstag	Zeit	Freitag
16:30	Fortgeschrittene Gruppe T: Willi Gruschinski	16:30	Anfänger Gruppe T: Silvio Rux	15:00	Krümelturnen T: Dr. Michael Staubach	16:30	Anfänger Gruppe T: Silvio Rux	17:00	Bambini Gruppe T: Victor Semenko, Silvio Rux
18:00	Wettkampf Gruppe T: Victor Semenko	18:00	Wettkampf Gruppe T: Victor Semenko	16:15	Fortgeschrittene Gruppe T: Willi Gruschinski	18:00	Wettkampf Gruppe T: Victor Semenko	18:00	Offene Matte (Gesamtverein) T: Victor Semenko
20:00	Frauen Judo Fitness T: Silvio Rux	19:30	Senioren Gruppe T: Victor Semenko	17:45	Wettkampf Gruppe T: Victor Semenko	19:30	Senioren Gruppe T: Victor Semenko		

T: verantwortlicher Trainer

Trainingsplan Judoclub Eberswalde 2019