

Trainingszeiten 1. Judo-Club Düren e. V.

ab 1/2012

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
16 Uhr						16 Uhr
16.30			Judo spielend lernen 5 - 7 Jahre <i>Frank Stempfle</i> 16:15h - 17:15h			16.30
17 Uhr	Judo spielend lernen 5-7 Jahre <i>N. Stricker & M. Dick</i> 16:30h - 17:30h					17 Uhr
17.30			Judo 7 - 12 Jahre <i>Frank Stempfle</i> 17:15h - 18:30h			17.30
18 Uhr	Ju-Jutsu 6-14 Jahre <i>Nicole Stricker</i> <i>Markus Dick</i> 17:30h - 19:00h	Aikido 15+ / junge Erwachsene <i>Ralf Savelsberg</i> 17:30h - 19:30h				18 Uhr
18.30			Judo ab 13 Jahren und Erwachsene <i>Jörg Macherey</i> <i>Frank Stempfle</i> 18:30h - 20:00h	Aikido ab 8 Jahren <i>A. Skommodau</i> 18:15h- 19:15	Judo 8-12 Jahre <i>Manuel Reddemann</i> 18:00h - 19:00h	18.30
19 Uhr	Judo ab 13 Jahre und Erwachsene <i>Heiko Fiedler</i> <i>Knut Stricker</i> 19:00h - 20:30h					19 Uhr
19.30					Ju-Jutsu ab 14 Jahre und Erwachsene <i>Rüdiger Gude</i> 19:00h - 20:30h	19.30
20 Uhr		Aikido Erwachsene <i>Ralf Savelsberg</i> 19:30h - 21:30h	Ju-Jutsu ab 13 Jahren und Erwachsene <i>Knut Stricker</i> 20:00h - 21:30h	Aikido Erwachsene <i>Jörg Hamel</i> <i>Ralf Savelsberg</i> 19:30h - 21:00h		20 Uhr
20.30						20.30
21 Uhr						21 Uhr
21.30						21.30
22 Uhr						22 Uhr

Samstag
Aikido freies Training 9:00h - 12:00h
Ju-Jutsu freies Training 13:00h - 17:00h

Aikido 15+ Jahre: *Jörg Hamel, Ralf Savelsberg*
8+ Jahre: *Jörg Hamel, A. Skommodau*
Erwachsene: *Jörg Hamel, Ralf Savelsberg*

Judo 5 - 7 Jahre: *Frank Stempfle, Markus Dick, Nicole Stricker*
8 - 12 Jahre: *Frank Stempfle, Manuel Reddemann*
ab 13 - Erwachsene: *Jörg Macherey, Knut Stricker*

Ju-Jutsu 6 - 14 Jahre: *Nicole Stricker, Markus Dick*
ab 14 - Erwachsene: *Rüdiger Gude, Knut Stricker*

Trainingsplan als pdf-Datei zum Download:

[Trainingsplan 2012](#)

Hier geht's ab zur...

[Trainergalerie](#)

Stand: Januar 2012