



# Trainingsplan

gültig ab 24. Oktober 2011

**Judo Club Ford Saarlouis e.V.**

Dojo Steinrausch  
Kurt Schuhmacher Allee 131  
D 66740 Saarlouis

Wochentag	Trainingszeit	Trainer/Trainerin	Grad	Sparte	Teilnehmer/innen
<b>Montag</b>	16:45-18:15	Vera Burger Anne Luxenburger	5. Dan/1. KYU	<b>Judo</b>	Anfängerkurs U 11 w/m
	18:30-20:30	Hans-Jörg Opp Mario Richly	6. Dan/1. Dan	<b>Judo</b>	Wettkampfgruppe ab 14 Jahren (Technik/Taktik/Randori)
	20:30-21:00	Hans-Jörg Opp Mario Richly	6. Dan/1. Dan	<b>Judo</b>	Ausgleichstraining
<b>Dienstag</b>	16:30-18:00	Jan Klauck Alexander Adam Anne Luxenburger	1. Dan 1. Kyu 1. Kyu	<b>Judo</b>	U 11 w/m- 7 bis 10 Jahre
	18:00 -19:30	Jan Klauck Domenic Klauck Alexander Adam	1. Dan 1. Dan 1. Kyu	<b>Judo</b>	U 14 w/m-11 bis 13 Jahre
	19.30-21:00	René Sallier	4. Dan/4.Dan	<b>Ju-Jutsu/Jiu-Jiutsu</b>	Jugend/Aktive
<b>Mittwoch</b>	16:00-17:00	Vera Burger	5. Dan	<b>Judo</b>	U 7-Gruppe 1/ 4 bis 6 Jahre Pädag. Vielseitigkeitstraining
	17:00-18:00	Vera Burger	5. Dan	<b>Judo</b>	U 7-Gruppe 2/ 4 bis 6 Jahre Pädag. Vielseitigkeitstraining
	18:15-19:45	N.N.		<b>Judo</b>	Individualtraining oder Kyuprüfungstraining
	20:00-20:30	Tobias Weber	Diplom-Sportlehrer	<b>Gymnastik</b>	Aktive
<b>Donerstag</b>	16:30-18:00	Jan Klauck Alexander Adam	1. Dan 1. Kyu	<b>Judo</b>	U 11 w/m- 7 bis 10 Jahre
	18:00 -19:30	Jan Klauck Domenic Klauck Mario Richly	1. Dan 1. Dan 1. Dan	<b>Judo</b>	U 14 w/m-11 bis 13 Jahre
	19.30-21:00	Hans-Jörg Opp Mario Richly	6. Dan 1. Dan	<b>Judo</b>	Wettkampfgruppe ab 14 Jahren (Technik/Taktik/Randori)
	17.30-18.45	H. Eckert	1. Dan	<b>Aikido</b>	Jugend
<b>Freitag</b>	18.45-21:00	S. Smecca	5. Dan	<b>Aikido</b>	Erwachsene
	12:00-15:00 oder 15:00-18:00	Jan Klauck und/oder Domenic Klauck und/oder Hans-Jörg Opp und/oder Mario Richly	1. Dan 1. Dan 6. Dan 1. Dan	<b>Judo</b>	Sondertraining Kampfmansschaft U 14 w/m (flexible Termine)
	10.00-12.00	N.N.	1. DAN	<b>Aikido</b>	Allgemeines Training (flexible Termine)
	18.45-21.00	Salvatore Smecca	5. DAN	<b>Aikido</b>	Erwachsene
<b>Samstag</b>	12.00-15.00 oder 15.00-18.00	Jan Klauck Dominik Klauck	1. DAN 1. DAN	<b>Judo</b>	Sondertraining Kampfmansschaft U14 w/m (flexible Termine)
<b>Sonntag</b>	10.00-12.00	N.N.			Allgemeines Training (flexible Termine)

Trainingszeiten an Wochenenden müssen bei der Geschäftsführerin/beim Geschäftsführer beantragt und vorab genehmigt werden.