

Trainingsplan Ju-Jutsu

(Stand: Sept. 2024)

Vor Beginn der ersten Trainingsgruppe müssen die Matten aufgebaut werden.

Beim Mattenaufbau brauchen die Trainer Unterstützung. Wir danken Euch für die Hilfe.

Wichtig: Die Aufsichtspflicht der Trainer beginnt erst ist der Halle!

Bitte um 16.45 VOR der Eingangstür warten (hinterer Eingang! Nicht Haupteingang!)

Die Trainer holen die Kinder rein.

Liebe Eltern: Bitte bringt die Kinder bis zur Hallentür und vergewissert

Euch, ob ein erwachsener Trainer vor Ort ist.

Tag	Uhrzeit	Zielgruppe	Woche	Trainer
Mo.	16.45 - 18.00	Kinder		Simone, Andreas oder Christian Andreas, Isabell oder Teodor
Mo.	18.15 - 19.30	Jugendliche		Simone oder Christian Henrik oder Andreas
Mo.	19.30 - 21.15	Erwachsene		Wechselnd: Michael, Christian oder Simone
Do.	16.45 - 18.00	Kinder		Christian, Andreas oder Simone Lennart, Teodor oder Andreas
Do.	18.15 - 19.30	Jugendliche	gerade	Vladimir Christan, Henrik, Andreas o. Simone
			ungerade	Christian oder Simone Henrik, Andreas oder Simone
Do.	19.30 - 21.15	Erwachsene	gerade	Vladimir
			ungerade	Simone oder Christian
Sa.	8.00 - 22.00	Sondertraining		nach Absprache mit Simone

