

# Trainingsplan Ju-Jutsu

(Stand: Januar 2025)

**Vor Beginn der ersten Trainingsgruppe müssen die Matten aufgebaut werden.** Wir benötigen eure Unterstützung, da die Trainer die Matten nicht alleine aufbauen können!

Wichtig: Die Aufsichtspflicht der Trainer beginnt erst in der Halle.

Bitte wartet um 16:45 Uhr vor der Eingangstür. Wir treffen uns am hinteren Eingang (nicht am Haupteingang). Geht dazu links an der Halle vorbei und dann gleich rechts zur ersten Tür. Die Trainer holen die Kinder dann hinein.

Liebe Eltern:

Bitte bringt die Kinder bis zur Hallentür und stellt sicher, dass ein erwachsener Trainer vor Ort ist.

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