

Trainingsplan Ju-Jutsu (Stand: Jan. 2026)

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 ist 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		Andreas, Jenz oder Simone Teodor, Osman oder Rena
Mo.	18.15 - 19.30	Jugendliche		Simone oder Jenz Henrik oder Andreas
Mo.	19.30 - 21.15	Erwachsene		Wechselnd: Michael, Jenz, Simone oder Christian
Do.	16.45 - 18.00	Kinder		Andreas, Jenz oder Simone Lennart, Teodor oder Osman
Do.	18.15 - 19.30	Jugendliche	gerade	Vladimir Christan, Henrik, Andreas o. Simone
			ungerade	Christian oder Sébastien Henrik, Andreas oder Simone
Do.	19.30 - 21.15	Erwachsene	gerade	Vladimir
			ungerade	Christian, Jenz, Sébastien oder Simone
Fr.	18.00 - 22.00	Sondertraining		nach Absprache mit Simone
Sa.	8.00 - 22.00	Sondertraining		nach Absprache mit Simone