



Trainingsplan ab 22.06.2021

BUDO sport KAARST e.V.



Zeit	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Zeit	
16:00							10:00	
16:15							10:15	
16:30							10:30	
16:45	16:30 - 17:45 U8/U11 (inkl. Mattenaufbau)			16:30 - 17:45 U8/U11 (inkl. Mattenaufbau)		11:00 - 12:30 Ligatraining online via Zoom nach Absprache	10:45	
17:00							11:00	
17:15								11:15
17:30								11:30
17:45	Desinfektion			Desinfektion			11:45	
18:00	18:00 - 19:00 U13/U15			18:00 - 19:00 U13/U15			12:00	
18:15							12:15	
18:30							12:30	
18:45							12:45	
19:00	Desinfektion			Desinfektion			13:00	
19:15	19:15 - 21:00 U18 und F/M		19:30 - 21:00 Fitness ab 18 Jahren	19:15 - 21:00 U18 und F/M				
19:30								
19:45								
20:00								
20:15								
20:30								
20:45								
21:00								

4x kostenloses Schnuppertraining ist - nach Voranmeldung - in jeder Gruppe zu den Trainingszeiten möglich.
 Normale Sportsachen sind gut geeignet, eine Judojacke und Gürtel leihen wir gerne aus.