

Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
			<b>15:00 - 16:15</b> <b>Eltern-Kind-Judo</b> von ca. 3-5 Jahren Jg. 2019-2017	<b>Nach Absprache:</b>  <b>Liga-</b> <b>training</b> <b>Landesliga Männer</b> <b>Verbandsliga Frauen</b> (ab Jg. 2007)
	<b>16:15 - 17:30</b> <b>U8</b> <b>Judo spielend lernen</b> von ca. 5-7 Jahren Jg. 2017-2015		<b>16:15 - 17:30</b> <b>U8</b> <b>Judo spielend lernen</b> von ca. 5-7 Jahren Jg. 2017-2015	
<b>17:15 - 19:00</b> <b>Judo</b> <b>U13 und U15</b> von 10-13 Jahren Jg. 2011-2009	<b>17:30 - 19:00</b> <b>Judo</b> <b>U11</b> von 8-10 Jahren Jg. 2014-2012	<b>17:15 - 19:00</b> <b>Judo</b> <b>U13 und U15</b> von 10-13 Jahren Jg. 2011-2009	<b>17:30 - 19:00</b> <b>Judo</b> <b>U11</b> von 8-10 Jahren Jg. 2014-2012	
<b>19:00 - 21:00</b> <b>Schwerpunkt</b> <b>Randori</b> <b>U18 und F/M</b> ab Jg. 2008	<b>19:15 - 20:30</b> <b>Kraft-Ausdauer-Zirkel</b> (Judo bezogen) (ab Jg. 2009)		<b>19:00 - 21:00</b> <b>Schwerpunkt</b> <b>Technik</b> <b>U18 und F/M</b> ab Jg. 2008	
	<b>20:30 - 22:00</b> <b>Kata und Dan-</b> <b>vorbereitung</b>	<b>19:30 - 21:00</b> <b>Fitness</b> ab 18 Jahren		