



# Judo-Club Rüsselsheim e.V.

## Trainingszeiten Abteilung Judo



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				<b>Bambini-Judo</b> 3 bis 6 Jahre, nach Absprache mit Julia 15.15 – 16.15 Uhr Dojo Großsporthalle Julia Wittmann, Alea Koch
				<b>Anfänger Judo</b> Minis 6 bis 9 Jahre, nach Absprache 16.15 – 17.30 Uhr Dojo Großsporthalle Julia Wittmann, Jaron Ivanov
<b>Bezirksstützpunkt LSBH</b> U11-U15, nach Absprache mit Julia 17.30 – 19.00 Uhr Dojo Großsporthalle Julia Wittmann, Andreas Esper	<b>Jugend LZ</b> U11-U15 17.30 – 19.00 Uhr Dojo Großsporthalle Julia Wittmann, Frank Hölperl, Dominic Riedel	<b>Techniktraining</b> ab U18 17.30 – 19.00 Uhr Dojo Großsporthalle Andreas Esper	<b>Vereintraining</b> U11-U15 17.30 – 19.00 Uhr Dojo Großsporthalle David Trippel	<b>Gürtelprüfungstraining</b> ab gelber Gürtel (Fortgeschrittene) 17.30 – 19.00 Uhr Dojo Großsporthalle Thomas Schnittler, Oli Kubinek
<b>Techniktraining</b> U18, U21, Frauen/Männer 19.00 – 20.30 Uhr Dojo Großsporthalle Andreas Esper	<b>LZ-Randori</b> U18, U21, Frauen/Männer 19.00 – 21.00 Uhr Dojo Großsporthalle Andreas Esper, Frank Hölperl, Dominic Riedel	<b>Breitensport (1)</b> Frauen/Männer 19.00 – 20.30 Uhr Dojo Großsporthalle Reimar Lissel	<b>Bundesliga</b> Frauen/Männer 19.00 – 21.00 Uhr Dojo Großsporthalle Andreas Esper	<b>Breitensport (2)</b> Frauen/Männer 19.00 – 20.30 Uhr Dojo Großsporthalle Jörg Salokat

\* In diesen Gruppen entscheiden die Trainer in Absprache mit der Jugendleitung über den Leistungsstand der Kinder und ordnen sie den passenden Gruppen zu.

Stand: 18.03.2024

**Legende:**

Bambinis: Jahrgänge 2021 bis 2018
Anfänger/Minis: Jahrgänge 2018 bis 2015
U11-U15: Jahrgänge 2010 bis 2016
U18, U21, Frauen/Männer: Jahrgänge bis 2009
Breitensport Frauen/Männer