



Kerntrainingszeiten Ju-Jutsu 2012

Ju-Justu im MTV Vorsfelde und TSV Bahrdorf
In Vorsfelde in der Heidgartenschule; in Bahrdorf Lapau Halle + Alte Turnhalle

Wochentag	Zeit	Trainer	Ort	Gruppe
Montag	17.15 - 18.45 h	Jürgen Tietz Co/ Vanessa Progan Wladislaw Iltschuk	Heidgarten	Anfänger + Fortgeschrittene Jugendliche ab 6 Jahre
Montag	18.45 - 20.15 h	Michael Lange	Heidgarten	Erwachsene Fortgeschrittene Technik / Prüfungsvorbereitung
Montag	20.15 – 21.45 h	Michael Lange	Heidgarten	Erwachsene Technik / freies Training
Montag	18.00 - 19.30 h	Frank Lambrecht Co/ Jacqueline Budich Zan Vidmar Zorc Julia Herbst	Bahrdorf Alte Turnhalle	Wettkampf / Technik Jugendliche/ Duo
Dienstag	17.00 - 18.30 h	Kim Jacqueline Meinert Frank Lambrecht Jürgen Tietz	Heidgarten	Kurse individuell mit SV (09 -14 Jahre)
Dienstag	18.30 - 20.00 h	Frank Lambrecht Jürgen Tietz	Heidgarten	Technik/ Prüfungsvorbereitung/Wettkampf Jugend Anfänger und Fortgeschrittene U12; U15 + U18
Dienstag	20.00 - 21.30 h	Frank Lambrecht	Heidgarten	Technik / Prävention / Realistische Selbstverteidigung Senioren plus keine Altersbeschränkung ab ca. 40 Jahre
Donnerstag	17.30 – 19.00 h	Kim Jacqueline Meinert Co/ Svenja+Anika Kreisbeck-Apert Jan-Ole Himmel, Zan Vidmar Zorc, Julia Herbst, Viviane Lambrecht	Bahrdorf Alte Turnhalle	Anfänger Jugendliche ab 6 Jahre
Donnerstag	19.00 - 20.30 h	Frank Lambrecht	Bahrdorf Alte Turnhalle	Wettkampf Jugend / individuelle Kurse
Donnerstag	18.00 - 20.00 h	Jürgen Tietz Maik Henneberg	Heidgarten	Technik Prüfung DJJV / Allkampf System mit Brazilian Jiu-Jitsu Elementen Fortgeschrittene ab 14 Jahren
Donnerstag	20.00 - 21.30 h	Maik Henneberg	Heidgarten	Freies Training
Freitag	17.00 – 18.30 h	Frank Lambrecht co/ Kim Jacqueline Mienert Jacqueline Budich, Anika + Svenja Kreisbeck Apert, Viviane Lambrecht	Lapau Halle Bahrdorf	Fortgeschrittene Technik / Duo / Prüfungsvorbereitung / Wettkampf U8 + U10 (6-9 Jahre)
Freitag	18.30 – 20.00 h	Frank Lambrecht co/ Kim Jacqueline Meinert, Jacqueline Budich, Zan Vidmar Zorc, Julia Herbst	Lapau Halle Bahrdorf	Fortgeschrittene Technik / Duo / Prüfungsvorbereitung / Wettkampf U12 + U18 (10-17 Jahre)