



Judo - Freunde Siegen - Lindenberg e.V.



Trainingsplan ab 5. November 2018

Tag	Zeit	Art des Trainings	Trainer/Übungsleiter
Montag	18.00 - 20.30 Uhr	- Spezialtechniktraining - Breitensportgruppe - Dan-Vorbereitung	Hartmut Schneider Stefan u. Sandra Schnitzler Stefan Schnitzler Manuel Gabsa
	18.30 - 20.00 Uhr	JKG-Training	JVS Trainingsraum A
Dienstag	16.30 - 18.00 Uhr	Anfänger bis Gelbgurt ab 7 Jahre	Anke Pfeifer Steffen Gabsa Tim Krütt Victoria Pfeifer Karl-Heinz Heinrichs
	18.00 - 19.30 Uhr	Stützpunktraining Talentzentrum ab 10 Jahre	Hans-Werner Krämer (Leiter) Bernd Stausberg
	19.30 - 21.15 Uhr	zur freien Verfügung (Technik)	N.N.
Mittwoch	16.15 - 17.15 Uhr	Mini - Gruppe 4 - 7 Jahre	Bernd Stausberg Victoria Pfeifer Xaver Stausberg Tanja Trögele Sabrina Kuhl Andreas Kuhl
	19.00 - 20.30	JKG Training	JVS Trainingsraum A
Donnerstag	16.45 - 18.15 Uhr	Anfänger bis Gelbgurt ab 7 Jahre	Manuel Gabsa Tim Krütt Nina Berg
	18.15 - 19.45 Uhr	Gürtelvorbereitungstraining Gelb bis Orange-Grüngurte U12/U15	Bernd Stausberg Manuel Gabsa Nina Berg
Freitag	17.00 - 19.30 Uhr	Breitensportgruppe/Dan-Vorbereitung für Anfänger und Fortgeschrittene	Stefan u. Sandra Schnitzler

Telefonnummern / Email-Adressen der Übungsleiter

Name	Tel. Privat	Handy	Email-Adresse
Anke Pfeifer	02745-309484	0160-99354665	ankepfeifer@freenet.de
Bernd Stausberg	0271-21850	0173-2748516	email@stausi-online.de
Hans-Werner Krämer	0271-392778	0175-2307414	goli.kraemer@freenet.de
Manuel Gabsa	0271-3142845	0151-15554283	manu-gabsa@gmx.de
Stefan Schnitzler	0271-55786	0160-3531758	stefanschnitzler@gmx.de
Sandra Schnitzler	0271-55786	0176-53018598	schnitzler.sandra@gmx.de
Steffen Gabsa	0271-65242	0151-21762575	gabsa.siegen@t-online.de
Xaver Stausberg	0271-38690587	0170-8143915	xaver@stausberg-siegen.de
Victoria Pfeifer	02745-309484	0152-31779403	victoriapfeifer@freenet.de
Tanja Trögele	02739-875695	0170-1668817	tanja.troegele@web.de
Karl-Heinz Heinrichs	0271-3829462	0176-20151627	karl-heinz.heinrichs@gmx.de
Tim Krütt	02737-214299	0171-22800834	tim.kruett@gmx.de
Nina Berg	02737-1624	0176-47545810	n2000.berg@gmail.com
Sabrina Kuhl		0162-2455326	
Andreas Kuhl		0160-6378110	