



Judo - Freunde Siegen - Lindenberg e.V.



Trainingsplan ab 15. April 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 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
	18.15 - 20.00 Uhr	wettkampfbezogenes Gürtelvor- bereitungstraining (Gelb- bis Braun- gurte) - U12/U15/U18 -	Hartmut Schneider Bernd Spornhauer
	19.00 - 20.30	JKG Training	JVS Trainingsraum A
Donnerstag	16.30 - 18.00 Uhr	Anfänger bis Gelbgurt ab 7 Jahre	Manuel Gabsa Steffen Gabsa Karl-Heinz Heinrichs Xaver Stausberg
	18.00 - 19.30 Uhr	Gürtelvorbereitungstraining Gelb bis Orange-Grüngurte U12/U15	Bernd Stausberg Manuel Gabsa Steffen Gabsa Bernd Spornhauer Xaver Stausberg Nina Berg
	19.45 - 21.15 Uhr	Erwachsenentraining/Dan-Vorbereitung	N.N.
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	Tel. dienstlich	Handy	Email-Adresse
Anke Pfeifer	02745-309484		0160-99354665	ankepfeifer@freenet.de
Bernd Spornhauer	0271-24998	0271-3336412	0160-7485699	bernd.annette.spornhauer@t-online.de
Bernd Stausberg	0271-21850	0271-404-4701 / 0271-337100	0173-2748516	email@stausi-online.de
Hans-Werner Krämer	0271-392778	0271-5842145	0175-2307414	goli.kraemer@freenet.de
Hartmut Schneider	0271-331373		0176-24436556	hartmut.schneider-siegen@t-online.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
Simon Dietewich	0271-22984		0172-9889921	simon-dietewich@web.de
Victoria Pfeifer	02745-309484		0152-31779403	toriapfeifer@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