

Trainingszeiten ab September 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16:00-17:15 Uhr Jhg. 17/18/19 ab gelb (7. Kyu)	16:00-17:00 Uhr Mäuse (3-4 Jahre)	15:30-16:30 Uhr Mäuse (4-5 Jahre)	15:30-16:30 Uhr Monchichi	15:30-16:30 Uhr 3. Training 14/15/16 FSG 3. Sportstunde
17:15-18:45 Uhr Jhg. 13/14/15/16	17:00-18:15 Uhr Schnuppern 6-8 Jahre ab 7.10.2025	16:30-17:45 Uhr Jhg. 17/18/19 + Anfänger	16:40-18:45 Uhr Jhg. 11/12/13 (14*) mit Lauf	16:30-17:45 Uhr Jhg. 17/18/19 + Anfänger
18:45-20:30 Uhr Jhg. 11/12 (13*) u18/u21	18:15-19:15 Uhr Individualtraining oder Kyuprüfungen	17:45-19:00 Uhr Jhg. 13/14/15/16 Kraft* 11/12/13*	18:15-20:00 Uhr** u18/u21 mit Lauf	17:45-19:00 Uhr 3. Training 11/12/13
20:30-21:00 Uhr Judospezifische Kraft	19:15-20:30 Uhr It's my life	19:00-20:15 Uhr Kraft u18/u21	20:00-21:15 Uhr Functional Training	17:45-19:00 Uhr Kraft u18/u21

* nach Absprache

** jeden 1. Donnerstag

im Monat Sindelfingen

bzw. Judospezifische Kraft

19:30-20:20 Uhr

Mobility