

Trainingsplan Schuljahr 2026/2027

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		
Großes Dojo		Kleines Dojo		Großes Dojo		Kleines Dojo		Großes Dojo		Kleines Dojo
Vormittag										Vormittag
						Kita 08.30 - 10.00				
1. Block	U11 / 1 15.30 - 17.00	U9 / 1 15.30 - 17.00	U11 / 2 15.30 - 17.00	Kita 15.30 - 16.15 16.30 - 17.15	Anfänger / 1 15.30 - 16.45	Kita 15.30 - 16.30	U13 15.30 - 17.00	U9 / 2 15.30 - 17.00	U11 / 1 & 2 15.30 - 17.00	Kita 15.15 - 16.15 16.15 - 17.15
2. Block	U13 17.15 - 18.45	U9 / 2 17.15 - 18.45	Stützpunkttraining U13/U15/U18 17.15 - 18.45	17.30 - 18.30	U15/U18 17.00 - 19.00	U9 / 1 17.00 - 18.30	Kyu-Training* 17.15 - 18.45	Anfänger / 2 17.15 - 18.30	U15/U18 17.15 - 18.45	
Abend	Erwachsene 19.15 - 20.45 Uhr ab U21 & älter		Mutti-Sport 19.00 - 20.15 Uhr				Erwachsene 19.15 - 20.45 Uhr ab U21 & älter			
							Sauna			

* Kyu-Training nach Absprache

U9 Gruppe 1	U9 Gruppe 2	U11 Gruppe 1	U11 Gruppe 2	U13	U15/U18	U21 & M&F
Jahrgänge 2019/2020	Jahrgänge 2019/2020	Jahrgänge 2017/2018	Jahrgänge 2017/2018	Jahrgänge 2015/2016	Jahrgänge 2010 - 2014	ab Jahrgang 2009
Montag 15.30 - 17.00 Uhr	Montag 17.15 - 18.45 Uhr	Montag 15.30 - 17.00 Uhr	Dienstag 15.30 - 17.00 Uhr	Montag 17.15 - 18.45 Uhr	Mittwoch 17.00 - 19.00 Uhr	Montag 19.15 - 20.45 Uhr
Mittwoch 17.00 - 18.30 Uhr	Donnerstag 15.30 - 17.00 Uhr	Freitag 15.30 - 17.00 Uhr		Donnerstag 15.30 - 17.00 Uhr	Freitag 17.15 - 18.45 Uhr	Donnerstag 19.15 - 20.45 Uhr
				Zusatz: Dienstag 17.15 - 18.45 Uhr	Zusatz: Dienstag 17.15 - 18.45 Uhr	
verantw. Trainer Nadine, Marc	verantw. Trainer Tom, Christian	verantw. Trainer Tom, Dirk	verantw. Trainer Dirk, Tom	verantw. Trainer Dirk, Nadine	verantw. Trainer Dirk, Tom	verantw. Trainer B. Dressel



Judo-Club
„Samura“
Oranienburg e.V.

Kölner Str. 10, 16515 Oranienburg
Telefon: 03301 / 524089,
eM@il: info@jc-samura.de
www.jc-samura.de

