

# PSV Wiesbaden, Abteilung Ju-Jutsu: Trainingsplan

Sportstätte: Hessische Hochschule für Polizei und Verwaltung, Schönbergstr. 100, 65199 Wiesbaden

05.02.2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
18:00 - 19:30 Dojo unten <b>Technik</b> <b>Jugend 12-16 J.</b> ○ ● ● ● ● Miriam Pyttel Florian Arnold	18:30- 20:00 Dojo unten <b>Technik</b> <b>Erwachsene</b> ● ● ● ● ● ● ● Thomas Lorenz	18:00 - 19:30 Dojo unten <b>Technik</b> <b>Jugend 12-16 J.</b> ○ ● ● ● ● Stephan Wedler Timur Tatimbetov	18:00 - 19:30 Dojo unten <b>Power Punch</b> <b>Kondition</b> ○ ● ● ● ● ● ● Frank Witte	18:00 - 19:30 Dojo unten <b>Bodenkampf /</b> <b>Drills / Randori</b> ○ ● ● ● ● ● ● Tobias Davenport	11:00 - 12:00 Dojo unten <b>Eltern-Kind-</b> <b>Budoturnen</b> ○ ● ● ● ● ● ● Martin Müllner Stefan Hauck
18:00 - 19:30 Dojo oben <b>Technik</b> <b>Kinder 6-12 J.</b> ○ ● ● ● ● Viktor Schegurow Gabe Bozsa	18:00 - 19:30 Dojo oben <b>Anfänger</b> <b>Erwachsene</b> ○ Georgios Fylakos	18:00 - 19:30 Dojo oben <b>Technik</b> <b>Kinder 6-12 J.</b> ○ ● ● ● ● Lena Urban Florian Arnold	18:00 - 19:30 Dojo oben <b>Anfänger</b> <b>Erwachsene</b> ○ Georgios Fylakos	18:00 - 19:30 Dojo oben <b>Wettkampf</b> <b>Kinder, Jugend</b> ○ ● ● ● ● ● ● Dylan Moyer Jelka Neumann	

## Sonntag

19:30 - 21:00 Dojo oben/unten <b>Bodenkampf</b> <b>Erwachsene</b> ○ ● ● ● ● ● ● Viktor Schegurow	ab 20:00 Dojo unten - belegt -	19:30 - 21:00 Dojo unten <b>Waffenabwehr /</b> <b>-anwendung</b> ● ● ● ● ● ● Stephan Wedler	19:30 - 21:00 Dojo oben/unten <b>Allkampf/Fight</b> <b>Erw, 16 J.+</b> ○ ● ● ● ● ● ● Frank Witte	19:30 - 21:00 Dojo unten <b>Technik</b> <b>Erwachsene</b> ● ● ● ● ● ● ● Viktor Schegurow	12:00 - 14:00 Dojo unten <b>nach Abspr.:                      Gürtelvorbereit.</b> ○ ● ● ● ● ● ● wechselnd	12:00 - 16:00 Dojo unten <b>nach Abspr.:                      freies Training</b> ○ ● ● ● ● ● ● wechselnd
19:30 - 21:00 Dojo oben/unten <b>40 Plus: SV,                      Fitness</b> ○ ● ● ● ● ● ● Georgios Fylakos	19:30 - 21:00 Dojo oben <b>Wettkampf</b> <b>Erwachsene</b> ○ ● ● ● ● ● ● Simone Schmitt- Jacobs	19:30 - 21:00 Dojo oben <b>Technik</b> <b>Erwachsene</b> ● ● ● ● ● ● ● Lena Urban	19:30 - 21:00 Dojo oben/unten <b>Technik</b> <b>Erwachsene</b> ● ● ● ● ● ● ● Achim Nawrath	19:30 - 21:00 Dojo oben <b>Wettkampf</b> <b>Erw, 15 J.+</b> ○ ● ● ● ● ● ● Julia Gramatte		