



Liebe Judoka, liebe Vereinstrainer,
wir werden das Bundesstützpunkttraining inhaltlich etwas verändern

Trainingsstätte: Dojo des KSV Esslingen

Auenweg 21, 73733 Esslingen

jeden Montag, 18.00 Uhr – 20.00 Uhr

(18.00 – 19.00 Uhr Technik / 19.00 -20.00 Uhr Randori)

jeden Dienstag, 18.30 Uhr – 20.30 Uhr Start: **14.04.26**

18.30 - 19.00 Uhr Warm-Up + Techniktraining

19.00 - 20.30 Uhr Randori

Trainingsstätte: Glaspalast Sindelfingen

Rudolf-Hartbig Str. 10, 71063 Sindelfingen

jeden Donnerstag, 18.30 Uhr – 21.00 Uhr Start: **16.04.26**

18.30 - 19.00 Uhr Warm Up + Techniktraining

19.00 - 20.45 Uhr Randori

20.45 - 21.00 Uhr Stretching und Trainingsende

Es wird jeden Monat vom Trainerteam im Techniktraining ein Schwerpunkt vorgegeben, der durch verschiedene Trainer in den Technikeinheiten jeweils vorgestellt werden.

Jugendstützpunkttraining: donnerstags von 17.30-19.30 Uhr für AK u13 / u15

Das angebotene Training hat eine leistungssportliche Orientierung und die Teilnehmer müssen bereits über Wettkampferfahrung verfügen.

Trainerteam:

LT Kim Ruf

LT Vladimir Gajic

LT Janos Bölcskei (nur Sindelfingen)

Gez.: Rainer Ehrlich, Leistungssportdirektor & BSP Leiter