

# Judo – Kampfgemeinschaft Essen e . V .

Mitglied im Deutschen Judo – Bund e . V .

<http://www.jkgessen-nrw.de>

Ansprechpartner:  
Ralf Drechsler  
Baustr. 8  
45359 Essen  
Tel. 0201/ 698028  
Fax.0201/ 7265776  
Handy: 0177/ 2131959

## Trainingsplan der JKG Essen

Beginn ab 1. Oktober 2011

<b>Mo.</b>	17.00 Uhr- 18.00 Uhr	Kinder-Anfänger	<b>R. Drechsler</b>
<b>Mo.</b>	18.00 Uhr- 19.00 Uhr	Jugend U11/ U14	<b>R .Drechsler/ S. Wasin</b>
<b>Mo.</b>	19.00 Uhr- 20.30 Uhr	U 17/ Erwachsene	<b>R .Drechsler</b>
<b>Die</b>	16:30 Uhr- 17:30 Uhr	Kinder- Anfänger	<b>R. Kabella/ H. Zapros</b>
<b>Die</b>	17:30 Uhr- 19:30 Uhr	<u>Talentzentrum U15 NWJV</u>	<b>R. Drechsler</b>
<b>Mit.</b>	17.00 Uhr- 18.30 Uhr	Leistungszentrum ab U12	<b>R. Drechsler</b>
<b>Mit</b>	19.00 Uhr- 21.00 Uhr	Leistungszentrum I Stadt Essen ab U17	<b>P. Wiskamp</b>
<b>Do.</b>	15.30 Uhr- 16.30 Uhr	Vorschulkinder	<b>R. Kabella/ K. Opey</b>
<b>Do.</b>	16.30 Uhr- 17.30 Uhr	Kinder- Anfänger	<b>R. Kabella/ K. Opey</b>
<b>Do.</b>	17.30 Uhr- 18.30 Uhr	Kinder- Fortgeschritten	<b>R. Kabella/ K. Opey</b>
<b>Fr.</b>	16.30 Uhr- 17.30 Uhr	Kinder-Anfänger	<b>R. Drechsler</b>
<b>Fr.</b>	17.30 Uhr- 18.30 Uhr	Jugend U11/ U14	<b>R. Drechsler/ L. Wilsch</b>
<b>Fr.</b>	18.30 Uhr- 20.00 Uhr	Jugend U17/ Erwachsene	<b>R. Drechsler</b>
<b>Fr.</b>	20.00 Uhr- 21.30 Uhr	Erwachsene Kyu / Dan	<b>B. Tewes/ R.Drechsler</b>
<b>Sa.</b>	10.00 Uhr- 12.00 Uhr	<u>individual Training</u>	<b>R. Drechsler/ R. Kabella</b>