

**Offene Trainingszeiten in den Ferien**  
**Judo Club Folsterhöhe e.V.**  
**Für alle Judoka aus dem Saarländischen Judo-Bund**

**1. Woche:**

**Montag den 18.7.** 17.30-19.00: U10-15 (U15: 2004 Jg.)  
19.00-20.30: U15-Erwachsene  
**Trainer:** Lothar Bock, Benjamin Schmidt

**Mittwoch den 20.7.** 17.30-19.00: U10-15 (U15: 2004 Jg.)  
19.00-20.30: U15- Erwachsene  
**Trainer:** Lothar Bock, Benjamin Schmidt

**2. Woche:**

**Montag den 25.7** 17.30-19.00: U10-15 (U15: 2004 Jg.)  
19.00-20.30: U15- Erwachsene  
**Trainer:** Lothar Bock

**Mittwoch den 27.7** 17.30-19.00: U10-15 (U15: 2004 Jg.)  
19.00-20.30: U15- Erwachsene  
**Trainer:** Lothar Bock

**3. Woche:**

**Montag den 01.08** 17.30-19.00: U10-15 (U15: 2004 Jg.)  
19.00-20.30: U15- Erwachsene  
**Trainer:** Manuel Metzger

**Mittwoch den 03.08** 17.30-19.00: U10-15 (U15: 2004 Jg.)  
19.00-20.30: U15- Erwachsene  
**Trainer:** Manuel Metzger

**4. Woche**

**Montag den 08.08. findet kein Kindertraining statt!!!!**

**Montag den 08.08** 10.00-12.00: U15-Erwachsene  
**Trainer:** Manuel Metzger

**Mittwoch den 10.08** 10.00-12.00: U15-Erwachsene  
Gruppe Manuel

**Trainer:** 17.30-19.00: U10-15 (U15: 2004 Jg.)  
19.00-20.30: Erwachsene  
Benjamin Schmidt Paolo Paoloni

**Freitag den 12.08.** 10.00-12.00: U15-Erwachsene  
**Trainer** Manuel Metzger

**5.Woche**  
**Mittwoch den 17.08** 17.30-19.00: U10-15 (U15: 2004 Jg.)  
19.00-20.30: U15- Erwachsene  
**Trainer:** Manuel, Lothar, Benjamin, Paolo

## **6. Woche**

**Montag den 22.08.** **Kein Kindertraining U10-15**  
Trainerbesprechung 17.30-19.00  
19.00-20.30: U15-Erwachsene

**Mittwoch den 24.08.** 17.30-19.00: U10-15 (U15: 2004 Jg.)  
19.00-20.30: U15- Erwachsene  
**Trainer:** Lothar, Manuel, Benjamin Paolo

### **Infos zum Training:**

Alle Trainings-Einheiten können von allen Judoka aus dem  
Saarländischen Judo-Bund genutzt werden!

Wir bitten alle Eltern genau hin zuschauen wann Kindertraining  
stattfindet, es wird nicht in allen Wochen trainiert!!!!!!

Training U15- Erwachsene

Wir bitten für alle Trainingseinheiten Laufkleidung mit zu bringen.

### **Bei Fragen bitte wendet euch an:**

Manuel Metzger

[Ma.metzger@jcf-budo.de](mailto:Ma.metzger@jcf-budo.de)

0177/4974904

Dojo: Hirtenwies 47, 66117 Saarbrücken

