

**Trainingszeiten für Hennef**  
**Sporthalle der Gesamtschule Meiersheide Hennef**  
**Meiersheide 20, 53773 Hennef**

<b>Tag:</b>	<b>Uhrzeit:</b>	<b>Qualifizierung / Zielgruppe:</b>	<b>Trainer:</b>	<b>Altersklasse:</b>
<b>Montag:</b>	16.00-17.15	Anfänger / Wettkampf	Kamen Kasabov	6-9 Jahre
	16.00-17.15	Anfänger / Breitensport	Hannah Schild	4-7 Jahre
	17.15-19.00	Fortgeschrittene / Wettkampf	Kamen Kasabov	9-14 Jahre
	17.30-19.00	Anfänger/ Breitensport	Ina Schild	8-11 Jahre
	19.00-20.45	Fortgeschrittene / Wettkampf	Kamen Kasabov	ab 15 Jahre
<b>Dienstag:</b>	16.00-17.15	Anfänger / Wettkampf	Kamen Kasabov	6 - 9 Jahre
	16:45-18:00	Anfänger / Breitensport	Stefan Wernecke/ Merle Eggert (ab 2025)	7-12 Jahre
	17.15-18.30	Fortgeschrittene / Wettkampf	Kamen Kasabov	9-14 Jahre
	18.30-20.00	Kraft- und Konditionstraining	Kamen Kasabov	ab 14 Jahre
<b>Donnerstag:</b>	14.00-15.30	Judo AG Gesamtschule Hennef	Kamen Kasabov	5.-7. Klasse
	17.00-18.30	Anfänger / Breitensport	Stefan Wernecke	6-12 Jahre
	18.30-20.00	Anfänger / Breitensport	Stefan Wernecke	ab 13 Jahre
<b>Freitag:</b>	16.00-17.15	Anfänger / Breitensport	Hannah Hummel	4-7 Jahre
	17.15-18.30	Anfänger / Breitensport	Julian Patt	7-11 Jahre
	18.45-20:15	Anfänger / Breitensport	Björn Golombek	Erwachsene
	19.00-20.30	<i>Kata-Training</i>	<i>Andreas Sasse</i>	<i>nach Bedarf</i>
	19.00-20.30	Fortgeschrittene / Wettkampf	Kamen Kasabov	offen
<b>Samstag:</b>	10.15-12.00	Anfänger / Breitensport	Björn Golombek / Ignaz Schild	Eltern und Kind (ab 5 Jahren)