



## Trainingsplan ab Januar 2012

Tag	Zeit	Art des Trainings	Trainer/Übungsleiter
<b>Montag</b>	19.00 - 20.30 Uhr	Sondertraining (Winterzeit)	Hartmut Schneider
	18.30 - 20.00 Uhr	JKG-Training	JVS Trainingsraum A
<b>Dienstag</b>	16.30 - 18.00 Uhr	Anfänger bis Gelbgurt ab 7 Jahre	Anke Pfeifer Steffen Gabsa Remko Siebel Felix Reschke
	18.00 - 19.30 Uhr	Stützpunktraining Talentzentrum ab U11	Hans-Werner Krämer (Leiter) Bernd Stausberg
	19.30 - 21.15 Uhr	zur freien Verfügung (Technik)	N.N.
<b>Mittwoch</b>	16.00 - 17.15 Uhr	Mini - Gruppe 4 - 7 Jahre	Bernd Stausberg Petra Trogisch Fabian Buschhaus
	18.15 - 20.00 Uhr	wettkampfbezogenes Gürtelvorbe- reitungstraining (Gelb- bis Braun- gurte) - U11/U14/U17 -	Hartmut Schneider Bernd Spornhauer
	19.00 - 20.30	JKG Training	JVS Trainingsraum A
<b>Donnerstag</b>	16.30 - 18.00 Uhr	Anfänger bis Gelbgurt ab 7 Jahre	Manuel Gabsa Karl-Heinz Henrichs
	18.00 - 19.30 Uhr	Gürtelvorbereitungstraining Gelb bis Orange-Grüngurte U11/U14	Bernd Stausberg Manuel Gabsa Xaver Stausberg Leon Roth
	<b>NEU</b> 19.45 - 21.15 Uhr	Fußball für Jedermann	N.N.
<b>Freitag</b>	ab 17.00 Uhr	Erwachsenentraining-Hobbyjudogruppe für Anfänger und Fortgeschrittene	Stefan Schnitzler
<b>Lautreff</b>	Freitags oder Samstags – Termin wird auf der HP veröffentlicht		Bernd Stausberg

### Telefonnummern der Übungsleiter (Privat # Dienstlich # Handy); ohne Vorwahl = Ortsnetz Siegen:

Hans-Werner Krämer	392778 # 584-2145 # 0171-2457027	<a href="mailto:Goli.Kraemer@freenet.de">Goli.Kraemer@freenet.de</a>
Hartmut Schneider	331373 # 02737-962126 #0176-24436556	<a href="mailto:hartmut.schneider-siegen@t-online.de">hartmut.schneider-siegen@t-online.de</a>
Bernd Stausberg	21850 # (FW)404-4701 # (ADAC)337100 # 0173-2748516	<a href="mailto:stausi@online.de">stausi@online.de</a>
Bernd Spornhauer	24998 # 0271-3336412	<a href="mailto:bernd.annette.spornhauer@t-online.de">bernd.annette.spornhauer@t-online.de</a>
Stefan Schnitzler	55786 #	<a href="mailto:stefanschnitzler@gmx.de">stefanschnitzler@gmx.de</a>
Anke Pfeifer	02745-309484 # 0160-99354665	<a href="mailto:ankepfeifer@freenet.de">ankepfeifer@freenet.de</a>
Petra Trogisch	2318885 # 0151-52030682	<a href="mailto:petra.trogisch@judofreunde-siegen.de">petra.trogisch@judofreunde-siegen.de</a>
Xaver Stausberg	3142854	<a href="mailto:xaver@stausberg-siegen.de">xaver@stausberg-siegen.de</a>
Leon Roth	21741	<a href="mailto:rothleon@web.de">rothleon@web.de</a>
Karl-Heinz Henrichs	3829462	<a href="mailto:karl-heinz.henrichs@gmx.de">karl-heinz.henrichs@gmx.de</a>
Manuel Gabsa	3142854	<a href="mailto:manu-gabsa@gmx.de">manu-gabsa@gmx.de</a>
Steffen Gabsa	65242	<a href="mailto:gabsa.siegen@t-online.de">gabsa.siegen@t-online.de</a>
Remko Siebel	02734-1001	<a href="mailto:Siebel.tina@t-online.de">Siebel.tina@t-online.de</a>
Felix Reschke	392270	<a href="mailto:derbi-racing.felix-reschke@web.de">derbi-racing.felix-reschke@web.de</a>