

**Trainingszeiten und -inhalte Stützpunkt Sportschule Saarbrücken 2010**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa/So
11.30 - 12.00 Uhr		<b>Aikido - Hochschulsport</b>				Lehrgänge
12.00 - 12.30 Uhr		Studierende der Universität des Saarlandes				
12.30 - 13.00 Uhr						
13.00 - 13.30 Uhr						
13.30 - 14.00 Uhr	<b>Karate - Hochschulsport</b>					
14.00 - 14.30 Uhr	Studierende der Universität des Saarlandes			<b>Karate - Hochschulsport</b>		
14.30 - 15.00 Uhr				Studierende der Universität des Saarlandes		
15.00 - 15.30 Uhr				<b>Universität - Kampfsport</b>		
15.30 - 16.00 Uhr				Studierende Fachbereich Sportwissenschaft		
16.00 - 16.30 Uhr			<b>Judo - Hochschulsport</b>	<b>Ju Jutsu</b>		
16.30 - 17.00 Uhr			Studierende der Universität des Saarlandes	Ju Jutsu für Kinder und Jugendliche		
17.00 - 17.30 Uhr	<b>Techniktraining / Kraft</b>		<b>Krafttraining</b>		<b>Techniktraining</b>	
17.30 - 18.00 Uhr	U11 w/m und U14 w/m		U11 w/m und U14 w/m		Offen für alle Kaderathleten (Rücksprache mit den Landestrainern notwendig) oder Judo-Lehrgänge (Fr/ Sa)	
18.00 - 18.30 Uhr	<b>Techniktraining</b>	<b>Breitensport</b>	<b>Randorittraining</b>	<b>Ju Jutsu</b>		
18.30 - 19.00 Uhr	U17 w/m und älter	Universitäts- und Breitensport ab Frauen/ Männer G. Diesinger	offenes Randorittraining für alle Altersgruppen	Kampftraining		
19.00 - 19.30 Uhr		<b>Breitensport/ Individualtr.</b>				
19.30 - 20.00 Uhr		Kata (offenes Training)				
20.00 - 20.30 Uhr		Nach Absprache mit SJB				
20.30 - 21.00 Uhr						
21.00 - 21.30 Uhr						

Trainingsort: Hermann-Neuberger-Sportschule  
Halle 4  
66123 Saarbrücken

Ansprechpartner SJB:

Barbara Zehren  
In der Wagenlück 11  
66125 Dudweiler  
Tel.: 0171/9553556  
[b.debree@gmx.de](mailto:b.debree@gmx.de)

Thomas Baronsky  
August-Klein-Straße 10  
66123 Saarbrücken  
Tel.: 0681/71100  
Fax.: 0681/7017283  
[Thomas.Baronsky@web.de](mailto:Thomas.Baronsky@web.de)