

## Trainingsplanung Erwachsene Mo und Fr mit Kinderkampftraining Mi, 1. Semester 2019

Januar						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Thema <sup>1</sup>	Thema <sup>2</sup>	Thema <sup>3</sup>	Thema <sup>4</sup>	Thema <sup>5</sup>	Thema <sup>6</sup>
	Trainer	Trainer	Trainer	Trainer	Trainer	Trainer
Einsteigertraining <sup>7</sup>	Thema <sup>8</sup>	Einsteigertraining <sup>9</sup>	Thema <sup>10</sup>	Judostart ins neue 2019 <sup>11</sup>	Thema <sup>12</sup>	Thema <sup>13</sup>
Andreas Schmid	Trainer	Fabienne Wey / Sandra Weber	Trainer	André Wey	Trainer	Trainer
Randori, Kondition Kraft <sup>14</sup>	Thema <sup>15</sup>	Morote-seoi-nage Eri-seoi-nage <sup>16</sup>	Thema <sup>17</sup>	Ko-soto-gari / Ko-soto-gake <sup>18</sup>	Thema <sup>19</sup>	Thema <sup>20</sup>
Andreas Schmid	Trainer	Fabienne Wey / Sandra Weber	Trainer	<i>Dojoreinigung</i> André Wey	Trainer	Trainer
Ude-hishigi-ude-gatame <sup>21</sup>	Thema <sup>22</sup>	Randori, Kondition Kraft <sup>23</sup>	Thema <sup>24</sup>	Trainersitzung Obligatorisch für alle Trainer und alle Hilfstrainer <sup>25</sup>	Start <i>Sportferien</i> <sup>26</sup>	<i>Sportferien</i> <sup>27</sup>
Lukas Aggeler	Trainer	Benjamin Wey / Romea Rimann	Trainer	Benjamin Wey		
<i>Dojo geschlossen</i> <i>Sanierung der Duschen</i> <sup>28</sup>	<i>Sportferien</i> <sup>29</sup>	<i>Sportferien</i> <sup>30</sup>	<i>Sportferien</i> <sup>31</sup>			
-						

Zuständig:  
 Benjamin Wey | TK-Chef | tk@jacwohlen.ch  
 Monika Osterwalder | TK Judo  
 Martina Schwendener | TK Judo



Februar						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				1 Dojo geschlossen Sanierung der Duschen -	2 Sportferien	3 Sportferien
4 Dojo geschlossen Sanierung der Duschen -	5 Sportferien	6 Sportferien	7 Sportferien	8 Dojo geschlossen Sanierung der Duschen -	9 Sportferien	10 Ende Sportferien
11 Randori, Kondition Kraft Lukas Aggeler	12 Thema Trainer	13 Kuzure-Kesa-Gatame Yoko-shiho-Gatame André Wey / Martina Schwenden	14 Thema Trainer	15 GV alle	16 Thema Trainer	17 Thema Trainer
18 Ude-hishigi-ashi-gatame Benjamin Wey	19 Thema Trainer	20 Randori, Kondition Kraft André Wey / Martina Schwenden	21 Thema Trainer	22 Okuri-ashi-barai Dojoreinigung Roland Briner	23 Thema Trainer	24 Thema Trainer
25 Randori, Kondition Kraft Benjamin Wey	26 Thema Trainer	27 Ippon-seoi-nage Andreas Schmid / David German	28 Thema Trainer			

Judo & Aikido Club Wohlen  
 Postfach 115, 5610 Wohlen

Mail [info@jacwohlen.ch](mailto:info@jacwohlen.ch)  
 Web [www.jacwohlen.ch](http://www.jacwohlen.ch)



Zuständig:  
 Benjamin Wey | TK-Chef | tk@jacwohlen.ch  
 Monika Osterwalder | TK Judo  
 Martina Schwendener | TK Judo



März						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				1 Okuri-ashi-barai Roland Briner	2 Thema Trainer	3 Thema Trainer
4 Ude-hishigi-waki-gatame André Wey	5 Thema Trainer	6 Randori, Kondition Kraft Andreas Schmid / David German	7 Thema Trainer	8 Aikidotraining für Judokas Uli Bird   Sektion Aikido	9 Thema Trainer	10 Thema Trainer
11 Randori, Kondition Kraft André Wey	12 Thema Trainer	13 Tate-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Lukas Aggeler / Anisha Hofer	14 Thema Trainer	15 O-uchi-gari Stefan Rubin	16 Thema Trainer	17 Thema Trainer
18 Ude-hishigi-hiza-gatame Roland Briner	19 Thema Trainer	20 Randori, Kondition Kraft Lukas Aggeler / Anisha Hofer	21 Thema Trainer	22 De-ashi-barai Bernhard Reingardt	23 Thema Trainer	24 Thema Trainer
25 Randori, Kondition Kraft Roland Briner	26 Thema Trainer	27 Tai-otoshi André Wey / Martina Schwenden	28 Thema Trainer	29 De-ashi-barai Bernhard Reingardt	30 Thema Trainer	31 Thema Trainer

Judo & Aikido Club Wohlen  
 Postfach 115, 5610 Wohlen

Mail [info@jacwohlen.ch](mailto:info@jacwohlen.ch)  
 Web [www.jacwohlen.ch](http://www.jacwohlen.ch)



Zuständig:  
 Benjamin Wey | TK-Chef | tk@jacwohlen.ch  
 Monika Osterwalder | TK Judo  
 Martina Schwendener | TK Judo



April						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1 Ude-hishigi-sankaku-gatame Samuel Wey	2 Thema Trainer	3 Randori, Kondition Kraft André Wey / Martina Schwendener	4 Thema Trainer	5 Uchi-mata Andreas Schmid	6 Thema Trainer	7 Thema Trainer
8 Randori, Kondition Kraft Samuel Wey	9 Thema Trainer	10 Kata-gatame Hon-kesa-gatame Lukas Aggeler / Anisha Hofer	11 Thema Trainer	12 Uchi-mata Andreas Schmid	13 Start Frühlingsferien	14 Frühlingsferien
15 Ude-hishigi-hara-gatame Nico Michel	16 Frühlingsferien	17 Frühlingsferien	18 Frühlingsferien	19 Karfreitag - kein Training -	20 Frühlingsferien	21 Frühlingsferien
22 Ostermontag - kein Training -	23 Frühlingsferien	24 Frühlingsferien	25 Frühlingsferien	26 Hiza-guruma Roger Hofer	27 Frühlingsferien	28 Ende Frühlingsferien
29 Randori, Kondition Kraft Nico Michel	30 Thema Trainer					

Judo & Aikido Club Wohlen  
 Postfach 115, 5610 Wohlen

Mail info@jacwohlen.ch  
 Web www.jacwohlen.ch



Zuständig:  
 Benjamin Wey | TK-Chef | tk@jacwohlen.ch  
 Monika Osterwalder | TK Judo  
 Martina Schwendener | TK Judo



Mai						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		1 Randori, Kondition Kraft Lukas Aggeler / Anisha Hofer	2 Thema Trainer	3 Hiza-guruma Roger Hofer	4 Thema Trainer	5 Thema Trainer
6 Ude-hishigi-ude-garami Andreas Schmid	7 Thema Trainer	8 Seoi-otoshi Benjamin Wey / Romea Rimann	9 Thema Trainer	10 Osae-komi-waza Stefan Rubin	11 Thema Trainer	12 Thema Trainer
13 Randori, Kondition Kraft Andreas Schmid	14 Thema Trainer	15 Randori, Kondition Kraft Benjamin Wey / Romea Rimann	16 Thema Trainer	17 Vorbereitungen Kyu-Prüfungen <i>Dojoreinigung</i> Stefan Rubin	18 Thema Trainer	19 Thema Trainer
20 Drill, drill, drill der Tokui-waza Lukas Aggeler	21 Thema Trainer	22 Vorbereitungen Kyu-Prüfungen Fabienne Wey / Sandra Weber	23 Thema Trainer	24 Vorbereitungen Kyu-Prüfungen Benjamin Wey	25 <b>Kyu-Prüfungen</b> Diverse   TK	26 Thema Trainer
27 Randori, Kondition Kraft Lukas Aggeler	28 Thema Trainer	29 Randori, Kondition Kraft Fabienne Wey / Sandra Weber	30 <i>Auffahrt</i> -	31 Bewegtes Judo Benjamin Wey		

Judo & Aikido Club Wohlen  
 Postfach 115, 5610 Wohlen

Mail [info@jacwohlen.ch](mailto:info@jacwohlen.ch)  
 Web [www.jacwohlen.ch](http://www.jacwohlen.ch)



Zuständig:  
 Benjamin Wey | TK-Chef | tk@jacwohlen.ch  
 Monika Osterwalder | TK Judo  
 Martina Schwendener | TK Judo



Juni						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					Thema <sup>1</sup>	Thema <sup>2</sup>
					Trainer	Trainer
Ude-hishigi-juji-gatame <sup>3</sup>	Thema <sup>4</sup>	Repetition Te-Waza <sup>5</sup>	Thema <sup>6</sup>	Sasae-tsuri-komi-ashi <sup>7</sup>	Thema <sup>8</sup>	Thema <sup>9</sup>
Fabienne Wey	Trainer	Andreas Schmid / David German	Trainer	Fabienne Wey	Trainer	Trainer
<sup>10</sup>	Thema <sup>11</sup>	Randori, Kondition Kraft <sup>12</sup>	Thema <sup>13</sup>	Sasae-tsuri-komi-ashi <sup>14</sup>	Thema <sup>15</sup>	Thema <sup>16</sup>
<i>Pfingstmontag - kein Training -</i>	Trainer	Andreas Schmid / David German	Trainer	Fabienne Wey	Trainer	Trainer
Randori, Kondition Kraft <sup>17</sup>	Thema <sup>18</sup>	Repetition Bodentechniken <sup>19</sup>	<i>Fronleichnam</i> <sup>20</sup>	Ura-nage <sup>21</sup>	Thema <sup>22</sup>	Thema <sup>23</sup>
Fabienne Wey	Trainer	Lukas Aggeler / Anisha Hofer	-	<i>Dojoreinigung</i> Monika Osterwalder	Trainer	Trainer
Ude-hishigi-juji-gatame <sup>24</sup>	Thema <sup>25</sup>	Randori, Kondition Kraft <sup>26</sup>	Thema <sup>27</sup>	Ura-nage <sup>28</sup>	Thema <sup>29</sup>	Thema <sup>30</sup>
Benjamin Wey	Trainer	Lukas Aggeler / Anisha Hofer	Trainer	Monika Osterwalder	Trainer	Trainer

Judo & Aikido Club Wohlen  
 Postfach 115, 5610 Wohlen

Mail [info@jacwohlen.ch](mailto:info@jacwohlen.ch)  
 Web [www.jacwohlen.ch](http://www.jacwohlen.ch)



Juli						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1 1000er Stägeli 19:30 am Treppenstart Benjamin Wey	2 Thema Trainer	3 Tokui-Waza André Wey / Martina Schwendener	4 Thema Trainer	5 Grillieren bei Rubins in Hunzi alle	6 Start Sommerferien -	7 Sommerferien
8 Sommerferien	9 Sommerferien	10 Sommerferien	11 Sommerferien	12 Sommerferien	13 Sommerferien	14 Sommerferien
15 Sommerferien	16 Sommerferien	17 Sommerferien	18 Sommerferien	19 Sommerferien	20 Sommerferien	21 Sommerferien
22 Sommerferien	23 Sommerferien	24 Sommerferien	25 Sommerferien	26 Sommerferien	27 Sommerferien	28 Sommerferien
29 Sommerferien	30 Sommerferien	31 Sommerferien				