

**Trainereinteilung Oktober - Dezember 2022**

<b>Datum</b>	<b>Trainer</b>	<b>Trainingsthema</b>
04.10. Di	Freies Training	
06.10. Do	Marco	Kontertechnik Würfe
11.10. Di	Freies Training	
13.10. Do	Silke	
18.10. Di	Freies Training	
20.10. Do	Manfred	Festhalter am Boden
25.10. Di	Freies Training	
27.10. Do	Torsten	Ellenbogentechniken
01.11. Di	Kein Training	
03.11. Do	Alfred	Armbeugehebel
08.11. Di	Freies Training	
10.11. Do	Marco	Selbstfallwürfe
15.11. Di	Freies Training	
17.11. Do	Manfred	Nervendrucktechniken
22.11. Di	Freies Training	
24.11. Do	Torsten	Abwehr Stockangriffe
29.11. Di	Freies Training	
01.12. Do	Marco	Hebel in Bodenlage
06.12. Di	Freies Training	
08.12. Do	Alfred	Große Außensichel
13.12. Di	Freies Training	
15.12. Do	Torsten	Gegentechniken gegen Wurf
20.12. Di	Freies Training	
22.12. Do	Alfred	Pratzentraining
27.12. Di	Kein Training	
29.12. Do	Kein Training	

Hallo! Danke, dass Du dich als Trainer zur Verfügung stellst. Bitte trage Dich an den gewünschten Terminen mit Deinem Themenwunsch in die Liste ein. Am besten öfter, damit wir etwas Organisationsspielraum haben. Teile uns dann mit, wie oft Du eingeteilt werden möchtest. Den endgültigen Einteilungsplan erhältst Du in den nächsten Tagen.

Bei Rückfragen melde Dich bitte bei mir. Per email: [alfred.weindler@freenet.de](mailto:alfred.weindler@freenet.de) oder per Telefon 09431/385767 oder Handy 0173/5168281.

Viele Grüße  
 Alfred Weindler  
 Abteilungsleiter Ju-Jutsu  
 TSV 1880 Schwandorf e.V.