



Heidelberger Judo Club e.V.



Mühlthalstraße 38 69121 Heidelberg Tel.: (06221) 48 07 07 E-Mail: info@heidelberger-judoclub.de

Trainingsplan ab 11.09.2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Judo Kinder 16:30 – 17:30 (5 - 6 Jahre)	Judo AG 15:30 – 16:30 (Tiefburgschule)	Karate Kinder 17:00 – 18:00	Judo Kinder 16:45 – 18:15 (ab 10 J Fortgeschrittene)	Yoga 9:00 – 10:30	Karate Kinder 10:00 – 12:00 (Wettkampf ***)	Waldlauf Gruppe 08:30 – 10:00
Judo Kinder 17:30 – 18:45 (7 - 12 Jahre)	Judo Kinder 16:30 – 18:00 (ab 10 J Fortgeschrittene)	Karate 18:00 – 19:30 (Keller)	Fitness 18:30 – 19:30	Judo Kinder 15:45 – 16:45 (5 - 7 Jahre)		BJJ 11:00 – 13:00 (Open Mat)
Karate Kinder 17:00 – 18:00 (Keller)	Judo 18:00 – 19:30	BJJ 18:00 – 19:30	Judo 19:30 – 21:00	Judo Kinder 16:45 – 18:00 (8 - 12 Jahre)		
Karate 18:00 – 19:30 (Keller)	Fitness 19:30 – 20:30	Combat Eskrima 19:45 – 21:00	Judo 21:00 – 22:00 (Kata)	Karate Kinder 18:00 – 19:30 (Keller)		
BJJ 18:45 – 20:15	Boxen 19:15 – 20:45 (Keller)		Aikido 19:30 – 22:00	Judo 18:00 – 19:30	Judo 16:00 – 19:00 (Wettkampf ***)	Judo 16:30 – 18:00 (Prüf.-Vorbereitung)
Volleyball 20:15 – 21:45	Aikido 20:30 – 22:00			Karate 19:30 – 21:00		Aikido 18:30 – 20:15

*** nach Absprache