



Heidelberger Judo Club e.V.



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

Trainingsplan Sommerferien 28.07. bis 11.09.2022



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
	Judo 18:00-19:30			Yoga 9:00 – 10:30	Waldlauf Gruppe 08:30 – 10:00
Karate 18:00 – 19:30 (Keller)	Fitness 19:30 – 20:30	Karate 18:00 – 19:30 (nach Absprache)	BJJ 18:00 – 19:30		BJJ 11:00 – 13:00 (Open Mat)
BJJ 18:45 – 20:15	Boxen 19:15-20:45 (Keller)		Judo 19:30 – 22:00	Judo 18:00 – 19:30	
Volleyball 20:15 – 21:45	Aikido 20:30 – 22:00		Aikido 19:30 – 22:00	Karate 19:30 – 21:00	Aikido 18:30 – 20:15