



# Heidelberger Judo Club e.V.



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

## Trainingsplan ab 12.09.2022

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