

# 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 19.10.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Judo Kinder 17:00 – 18:00 (5-6 J) 18:00 – 19:00 (7-12 J)	Judo 18:00-19:15	Karate Kinder 17:00 – 18:00	Judo Kinder (ab 10 Jahre) 16:30 – 18:00	Yoga 9:00 – 10:30		Waldlauf Gruppe 08:30 – 10:00
Fitness Volleyball 19:00 – 20:00	Fitness 19:30 – 20:30	Karate 18:30 – 20:00	Fitness 18:15 – 19:15	Judo Kinder 16:00 – 17:00 (6-9 J) 17:00 – 18:00 (9-15 J)		BJJ 11:00 – 13:00
Karate (Keller) 17:45 – 19:15	Boxen (Keller) 17:45 – 19:15	BJJ (Keller) 18:00 – 19:30	BJJ (Keller) 17:45 – 19:15	Karate Kinder (Keller) 17:45 – 19:15	Judo Wettkampf 16:00 – 19:00	Judo Prüfungs- Vorbereitung 16:30 – 18:00
Yoga (Keller) 19:30 – 21:00	SV (Keller) 19:30 – 21:00		Judo (Keller) 19:30 – 21:00	Judo 18:15 – 19:30		
Volleyball Fitness 20:30 – 22:00	Aikido 20:45 – 22:00	Yoga (Keller) 19:45 – 21:15	Aikido 19:30 – 22:00	Karate 19:30 – 20:00 (Keller) 20:00 – 21:00		Aikido 18:30 – 20:15

Generelle Schließzeiten: Montag und Donnerstag 22:30, Dienstag 22:45, Mittwoch & Freitag 22:00, Samstag 20:00 und Sonntag 21:00 Uhr