



Heidelberger Judo Club e.V.



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

Trainingsplan 27.12.2021 bis 09.01.2022

Montag 27.12.21	Dienstag 28.12.21	Mittwoch 29.12.21	Donnerstag 30.12.21	Freitag 31.12.21	Samstag 01.01.22	Sonntag 02.01.22
	Judo 18:00-19:15			Silvester	Neujahr	Waldlauf Gruppe 08:30 – 10:00
BJJ 17:30-19:00	Fitness 19:30 – 20:30		Fitness 18:15 – 19:15			
Karate 18:00-19:30 (Keller)	Boxen 19:15-20:45 (Keller)	Karate 18:00-19:30	Judo 19:30-22:00			Judo 16:30 – 18:00 (Prüf.-Vorbereitung)
	Aikido 20:45 – 22:15					

Montag 03.01.22	Dienstag 04.01.22	Mittwoch 05.01.22	Donnerstag 06.01.22	Freitag 07.01.22	Samstag 08.01.22	Sonntag 09.01.22
BJJ 17:30-19:00	Judo 18:00-19:15	BJJ 17:30-19:00	Judo 19:30-22:00	Judo 18:00-19:30		Waldlauf Gruppe 08:30 – 10:00
Karate 18:00-19:30 (Keller)	Fitness 19:30 – 20:30	Karate 18:00-19:30		Karate 19:30-21:00		
	Boxen 19:15-20:45 (Keller)				Judo 16:30 – 18:00 (Prüf.-Vorbereitung)	
	Aikido 20:45 – 22:15				Aikido 18:30 – 20:15	