







Heidelberger Judo Club e.V.



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

Trainingsplan 06.06.2022 bis 21.06.2022

Montag 06.06.22	Dienstag 07.06.22	Mittwoch 08.06.22	Donnerstag 09.06.22	Freitag 10.06.22	Samstag 11.06.22	Sonntag 12.06.22
Pfingstmontag	Judo 18:00-19:30		BJJ 18:00-19:30	Yoga 9:00 – 10:30		Waldlauf Gruppe 08:30 – 10:00
	Fitness 19:30 – 20:30	BJJ (Anfänger) 18:00-19:30	Fitness 18:15 – 19:15	Judo 18:00 – 19:30		BJJ 11:00-13:00
	Boxen (Keller) 19:15-20:30	Yoga 19:30-21:00	Judo 19:30-22:00	Karate 19:30 – 21:00	Judo (Wettkampf) 16:00 – 19:00	Judo (Prüf.-Vorbereitung) 16:30 – 18:00
	Aikido 20:30 – 22:00		Aikido 19:30 – 22:00			Aikido 18:30 – 20:15

Montag 13.06.22	Dienstag 14.06.22	Mittwoch 15.06.22	Donnerstag 16.06.22	Freitag 17.06.22	Samstag 18.06.22	Sonntag 19.06.22	Montag 20.06.22	Dienstag 21.06.22
BJJ (Anfänger) 18:45-20:15	Judo 18:00-19:30	BJJ (Anfänger) 17:30-19:00	Kerwe Vorbereitung Fronleichnam	Kerwe	Kerwe	Kerwe	Kerwe	Kerwe Abbau
Karate (Keller) 18:00-19:30	Fitness 19:30 – 20:30	Karate 18:00-19:30						Fitness 19:30 – 20:30
Volleyball 20:15 – 21:45	Boxen (Keller) 19:15-20:30	Yoga 19:30-21:00						Boxen (Keller) 19:15-20:30
	Aikido 20:30 – 22:00	Kerwe Vorbereitung						Aikido 20:30 – 22:00