



# 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 Sommerferien 27.07. bis 10.09.2023



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

\* Karate: 02.08. und 04.08. kein Training, 23.08. bis 08.09. freies Training nach Absprache

\*\* Combat Eskrima am 23.08., 30.08. und 06.09.