



# 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)

[www.heidelberger-judoclub.de](http://www.heidelberger-judoclub.de)

## Trainingsplan ab 27.01.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Judo Kinder 16:30 – 17:30 5 - 6 Jahre			Judo Kinder 16:00 – 17:00 7 – 12 Jahre	Yoga 9:00 – 10:30	Karate Kinder * 10:00 – 12:00 Wettkampf	Combat Boxing and Weapons 10:30 – 12:00 Keller
Judo Kinder 17:30 – 18:45 7 - 12 Jahre	Judo Kinder 16:30 – 18:00 ab 10 J Fortgeschrittene	Karate Kinder 17:00 – 18:00 Anfänger	Judo Kinder 17:00 – 18:30 ab 10 J Fortgeschrittene	Judo Kinder 15:45 – 16:45 5 - 7 Jahre		BJJ 11:00 – 13:00 Open Mat
Karate Kinder 17:00 – 18:00 Gelb-Orange	Judo 18:00 – 19:30	Karate 18:00 – 19:30 Kinder ab Grün	BJJ 18:00 – 19:30 Keller	Judo Kinder 16:45 – 18:00 7 - 12 Jahre		Judo ** 14:00 – 16:30 U15/U18/Frauen
Karate 18:00 – 19:30 Kinder ab Grün	Fitness 19:30 – 20:30	BJJ 18:00 – 19:30	Fitness 18:30 – 19:30	Karate Kinder 18:00 – 19:30 Gelb-Grün		Judo 16:30 – 18:00 Prüf.-Vorbereitung
BJJ 18:45 – 20:15	Konditionelles Boxen 19:15 – 20:45 Keller	Yoga 19:30 – 21:00	Aikido 19:30 – 22:00 Keller	Judo 18:00 – 19:30	Judo * 16:00 – 19:00 Wettkampf	
Volleyball 20:15 – 21:45	Aikido 20:30 – 22:00	Combat Boxing and Weapons 19:45 – 21:15	Judo 19:30 – 21:00	Karate 19:30 – 21:00 Jugend ab Violett		Aikido 18:30 – 20:15
			Judo 21:00 – 22:00 Kata			

\* nach Absprache

\* jeden ersten Sonntag  
im Monat