



# 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 Sommerferien 25.07. - 08.09.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
	Judo 18:00 – 19:30		BJJ 18:00 – 19:30 Keller	Yoga 9:00 – 10:30	Combat Boxing and Weapons 10:30 – 12:00 Keller
BJJ 18:45 – 20:15	Fitness * 19:30 – 20:30	Karate 18:00 – 19:30 Keller	Fitness * 18:30 – 19:30		BJJ 11:00 – 13:00 Open Mat
Yoga 19:45 – 21:15 Keller	Boxen 19:15 – 20:45 Keller	BJJ 18:00 – 19:30	Aikido 19:30 – 22:00 Keller	Judo 18:00 – 19:30	
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	Aikido 18:30 – 20:15
			Judo 21:00 – 22:00 Kata		

\* Fitness findet **nicht** statt: Dienstag 27.08., Donnerstag 29.08. und Donnerstag 05.09.