



# TRAININGSPLAN 2022

Budo Club Hemsbach e.V.  
[Stand: 2022-JAN-23]

Web: bchemsbach.de  
Socialmedia: facebook.com/bchemsbach  
instagram.com/bchemsbach  
Telefon: 06201 44175 (Dojo)  
eMail: mail@bchemsbach.de

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
14:00					
14:15					
14:30					
14:45					
15:00				15:00 bis 16:30	15:00 bis 16:00
15:15				JUDO	JUDO
15:30			15:30 bis 16:30	Kinder & Jugend 6 - 9 Jahre Grundausbildung Dominik Riedel	Judokids 4 - 6 Jahre (windelfrei) Bewegung, Spiel und Spass Seline Henn
15:45			JUDO Kinder Anfänger 5 - 8 Jahre Robert Heberlein		
16:00	16:00 bis 17:00				16:00 bis 17:30
16:15	AIKIDO				JUDO
16:30	Aikikids				Judokids
16:45	7 - 10 Jahre Sonia Frank-Luron				7 - 12 Jahre Seline Henn
17:00	17:00 bis 19:00				
17:15	JUDO				
17:30	Kinder & Jugend				
17:45	10 -14 Jahre				
18:00	Grundlagentraining				
18:15	Dominik Riedel				
18:30	(Anna Strohbach)				
18:45	(Pirmin Stempfle)				
18:30 bis 20:00					18:30 bis 20:00
19:00	19:00 bis 21:00	JU-JUTSU Jugendliche Seline Henn David Falter startet demnächst wieder!	18:45 bis 20:15	19:00 bis 21:00	AIKIDO Erwachsene Sonia Frank-Luron Joachim Frank
19:15	JUDO		JUDO Erwachsene Freizeitsport Alfred Flörchinger	JUDO Erwachsene & Jugend ab 15 Jahre Wettkampftraining Dieter Wiggershaus	
19:30	Erwachsene & Jugend ab 15 Jahre				
19:45	Technik- & Wettkampftraining				
20:00	Dominik Riedel				
20:15	20:00 bis 22:00	JU-JUTSU Erwachsene Markus Stay (Harald Born)			20:15 bis 22:00
20:30	20:30 bis 22:00				JU-JUTSU Erwachsene David Falter (Andreas Gnill) startet demnächst wieder!
20:45	AIKIDO				
21:00	Erwachsene				
21:15	Sonia Frank-Luron				
21:30	Joachim Frank				
21:45					