



# TRAININGSPLAN 2023

Budo Club Hemsbach e.V.  
[Stand: 2023-JAN-18]

Web: [bchemsbach.de](http://bchemsbach.de)  
Socialmedia: [facebook.com/bchemsbach](https://facebook.com/bchemsbach)  
[instagram.com/bchemsbach](https://instagram.com/bchemsbach)  
Telefon: 06201 44175 (Dojo)  
eMail: [mail@bchemsbach.de](mailto: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 <i>Dominik Riedel</i>	Judokids 4 - 6 Jahre (windelfrei) Bewegung, Spiel und Spass <i>Maraike Schädler, Sophia Kaiser</i> ( <i>Seline Henn</i> )
15:45			JUDO Kinder Anfänger 5 - 8 Jahre <i>Robert Heberlein</i> <i>Sophia Kaiser</i>		16:00 bis 17:30
16:00	16:00 bis 17:00				JUDO
16:15	AIKIDO				Judokids
16:30	Aikikids				7 - 12 Jahre
16:45	7 - 10 Jahre <i>Sonia Frank-Luron</i>				<i>Pirmin Stempf</i> <i>Sophia Kaiser</i> ( <i>Maraike Schädler</i> )
17:00	17:00 bis 19:00		17:00 bis 18:00		
17:15	JUDO		OPEN GYM		
17:30	Kinder & Jugend 10 - 14 Jahre		Freies Training für alle Mitglieder ab 16 Jahre <i>Ronny Kaiser</i>		
17:45	Grundlagentraining				
18:00	<i>Dominik Riedel</i> ( <i>Anna Strohbach</i> )		18:00 bis 19:00		
18:15			FITNESS		
18:30			Bodenkampf, Fitness, Zirkeltraining		
18:45			<i>Julien Ritter</i>		18:30 bis 20:00
19:00	19:00 bis 21:00	19:00 bis 20:00	18:45 bis 20:15	19:00 bis 21:00	AIKIDO
19:15	JUDO	OPEN GYM	JUDO	JUDO	Erwachsene
19:30	Erwachsene & Jugend ab 15 Jahre	Freies Training für alle Mitglieder ab 16 Jahre <i>David Falter</i>	Freizeitsport <i>Alfred Flörchinger</i>	Erwachsene & Jugend ab 15 Jahre	<i>Sonia Frank-Luron</i> <i>Joachim Frank</i>
19:45	Technik- & Wettkampftraining			Wettkampftraining	
20:00	<i>Dominik Riedel</i>	20:00 bis 22:00		<i>Dieter Wiggershaus</i>	
20:15		JU-JUTSU			
20:30	20:30 bis 22:00	Erwachsene			
20:45	AIKIDO	<i>Markus Stay</i> ( <i>Harald Born</i> )			
21:00	Erwachsene				
21:15	<i>Sonia Frank-Luron</i>				
21:30	<i>Joachim Frank</i>				
21:45					