



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

TRAININGSPLAN 2023

Budo Club Hemsbach e.V.
 [Stand: 2023-SEP-10]



UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
14:00					
14:15					
14:30					
14:45					
15:00					15:00 bis 16:00
15:15					JUDO
15:30			15:30 bis 16:30	15:30 bis 17:00	Judokids 4 - 6 Jahre (windelfrei) Bewegung, Spiel und Spass Maraike Schädler, Sophia Kaiser (Seline Henn)
15:45			JUDO Kinder Anfänger 5 - 8 Jahre Robert Heberlein Sophia Kaiser	JUDO Kinder & Jugend 6 - 9 Jahre Grundausbildung Dominik Riedel	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 Sonia Frank-Luron				Maraike Schädler Sophia Kaiser (Pirmin Stempf)
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 Ronny Kaiser		
17:45	Grundlagentraining		18:00 bis 19:00		
18:00	Dominik Riedel (Celine Seifert)		FITNESS		
18:15			Bodenkampf, Fitness, Zirkeltraining		
18:30			Julien Ritter		
18:45			18:45 bis 20:15		
19:00	19:00 bis 21:00	19:00 bis 20:00	JUDO	19:00 bis 21:00	19:00 bis 20:30
19:15	JUDO	OPEN GYM	Freizeitsport	JUDO	AIKIDO
19:30	Erwachsene & Jugend ab 15 Jahre	Freies Training für alle Mitglieder ab 16 Jahre David Falter	Alfred Flörchinger	Erwachsene & Jugend ab 15 Jahre	Erwachsene Sonia Frank-Luron
19:45	Technik- & Wettkampftraining	20:00 bis 22:00		Wettkampftraining	
20:00	Dominik Riedel	JU-JUTSU		Dieter Wiggershaus	
20:15		Erwachsene			
20:30		Markus Stay (Harald Born)			
20:45					
21:00					
21:15					
21:30					
21:45					