



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-NOV-06]



| UHRZEIT | MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | |
|---------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 14:00 | | | | | | |
| 14:15 | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | |
| 14:45 | | | | | | |
| 15:00 | | | | | 15:00 bis 16:00 | |
| 15:15 | | | | | JUDO-Minis 4 - 6 Jahre (windelfrei) <i>Maraike Schädler</i> <i>Sophia Kaiser</i> <i>(Seline Henn)</i> | |
| 15:30 | | | 15:30 bis 16:30 | 15:30 bis 17:00 | | |
| 15:45 | | | JUDO-Midis 6-9 Jahre <i>Robert Heberlein</i> <i>Sophia Kaiser</i> | JUDO-Maxis 9-13 Jahre <i>Dominik Riedel</i> | 16:00 bis 17:30 | |
| 16:00 | 16:00 bis 17:00 | | | | | |
| 16:15 | AIKIDO Aikikids 7 - 10 Jahre <i>Sonia Frank-Luron</i> | | | | JUDO-Midis 6-9 Jahre <i>Maraike Schädler</i> <i>Sophia Kaiser</i> | |
| 16:30 | | | | | | |
| 16:45 | | | | | | |
| 17:00 | 17:00 bis 19:00 | | 17:00 bis 18:00 | | | |
| 17:15 | JUDO-Midis 6-9 Jahre <i>Celine Seifert</i> | JUDO-Maxis 9-13 Jahre <i>Dominik Riedel</i> | OPEN GYM Freies Training für alle Mitglieder ab 16 Jahre <i>Ronny Kaiser</i> | | | |
| 17:30 | | | | | | |
| 17:45 | | | | | | |
| 18:00 | | | | | 18:00 bis 19:00 | |
| 18:15 | | | | | FITNESS Bodenkampf, Fitness, Zirkeltraining <i>Julien Ritter</i> | |
| 18:45 | | | | | 18:45 bis 20:15 | |
| 19:00 | 19:00 bis 21:00 | 19:00 bis 20:00 | | 19:00 bis 21:00 | 19:00 bis 20:30 | |
| 19:15 | JUDO-Erwachsene ab 14 Jahre <i>Dominik Riedel</i> | OPEN GYM Freies Training für alle Mitglieder ab 16 Jahre <i>David Falter</i> | JUDO-Erwachsene Freizeitsport <i>Alfred Flörchinger</i> | JUDO-Erwachsene ab 14 Jahre <i>Dieter Wiggershaus</i> | AIKIDO Erwachsene <i>Sonia Frank-Luron</i> | |
| 19:30 | | | | | | |
| 19:45 | | | | | | |
| 20:00 | | | 20:00 bis 22:00 | | | |
| 20:15 | | | JU-JUTSU Erwachsene <i>Markus Stay</i> <i>(Harald Born)</i> | | | |
| 20:30 | | | | | | |
| 20:45 | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | |
| 21:15 | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | |
| 21:45 | | | | | | |