



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

TRAININGSPLAN 2024

Budo Club Hemsbach e.V.
 [Stand: 2024-JAN-07]



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