



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-JUN-03]



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