



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				18:00 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			JUDO-Erwachsene ab 14 Jahre Dieter Wiggershaus	AIKIDO Erwachsene Sonia Frank-Luron
19:30							
19:45							
20:00							
20:15							
20:30							
20:45			JU-JUTSU Erwachsene Markus Stay (Harald Born)				
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							