

JUDO		Trainingsplan Budosport Dreifachsporthalle Gymnastikraum 1 - Winter 01.10.2017 bis 31.03.2018					KARATE	
Zeit (Uhr)	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Zeit (Uhr)
09:00 - 09:30								09:00 - 09:30
09:30 - 10:00								09:30 - 10:00
10:00 - 10:30							Kraftraum	10:00 - 10:30
10:30 - 11:00								10:30 - 11:00
11:00 - 11:30								11:00 - 11:30
11.30 - 12:00								11.30 - 12:00
12:00 - 12:30								12:00 - 12:30
12:30 - 13:00								12:30 - 13:00
13:00 - 13:30							13:00 - 13:30	
13:30 - 14:00							13:30 - 14:00	
14:00 - 14:30							14:00 - 14:30	
14:30 - 15:00							14:30 - 15:00	
15:00 - 15:30				15:00 - 16:15 Judo Kinder 5-6 J Anfänger Michael Kraus				15:00 - 15:30
15:30 - 16:00	15:30 - 17:00 Judo Kinder 7-10 J Anfänger Michael Kraus							15:30 - 16:00
16:00 - 16:15					Bonsai I 16:00 - 17:00 Karate Kinder 6-9 J Anfänger Alexander Stocker	← Parallelbelegung mit Gymnastikraum 2 ←		16:00 - 16:15
16:15 - 16:30				16:15 - 17:30 Judo Kinder 7-9 J Fortgeschrittene + Anfänger Michael Kraus	Bonsai II 17:00 - 18:30 Karate Kinder 9-12 J Anfänger Alexander Stocker			16:15 - 16:30
16:30 - 17:00								
17:00 - 17:30	17:00 - 18:30 Judo Jugend 10-16 J Fortgeschrittene Michael Kraus	Regenbogen-Drachen 17:00 - 18:30 Karate Kinder 6-12 J Weiß-Orange Maren Büttner	← Parallel mit Gym 2 ←	17:30 - 19:00 Judo Jugend 10-16 J Fortgeschrittene + Anfänger Michael Kraus				17:00 - 17:30
17:30 - 18:00								17:30 - 18:00
18:00 - 18:30								18:00 - 18:30
18:30 - 19:00	18:30 - 20:00 Judo Jugend ab 16 + Erwachsene Lutz Bettels	18:30 - 20:00 Karate Wettkampf Karl Udo Meister		19:00 - 20:30 Karate Wettkampf Karl Udo Meister	Tiger 19:00 - 20:30 Karate Jugend Grün-Braun Alexander Stocker			18:30 - 19:00
19:00 - 19:30								19:00 - 19:30
19:30 - 20:00							19:30 - 20:00	
20:00 - 20:30	20:00 - 21:30 Karate Jugend ab 16 + Erwachsene Björn Anton	20:00 - 21:30 Karate Jugend ab 16 + Erwachsene Weiß-Grün Kim Heinemann	20:00 - 21:30 Karate Jugend ab 16 + Erwachsene Martin Kraft				20:00 - 20:30	
20:30 - 21:00							20:30 - 21:00	
21:00 - 21:30							21:00 - 21:30	
21:30 - 22:00	21:30 - 22:00 Duschen/Umkleide							21:30 - 22:00

= gebuchte, noch freie Trainingszeiten für zukünftige Gruppen bzw. für freies Training (in Rücksprache mit Abteilungsleitung) oder Lehrgänge

Stand 01.10.2017