



TuRa Harksheide von 1945 e.V. Abteilung Judo

Trainingsplan, Stand 01.09.2018

Trainingszeiten Dojo am Exerzierplatz

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Dojo 1	Dojo 2	Dojo 1	Dojo 2	Dojo 1	Dojo 2	Dojo 1	Dojo 2	Dojo 1	Dojo 2
16:00-17:00 Judozwerge 4-6 Jahre Dominik/ Marisol/Christian		16:00-17:00 Anfänger 6-8 Jahre Babsi/Jessika/Manni		16:00-17:00 Fortgeschrittene 8-10 Jahre Dominik/Linus		16:00-17:00 Fortgeschrittene 8-10 Jahre Dominik/Mieke/Marcel/Pascal		16:00-17:00 Judozwerge 4-6 Jahre Daniel Busse/Mieke	
17:30-19:00 (ältere) U12/U15; 10-14 Jahre Dominik/Lilly		17:00-18:00 U12; 9-11 Jahre Alexandra/Jessika		17:30 – 19:00 (ältere) U12/U15; 10-14 Jahre Quereinsteiger U18 Daniel/Dominik		17:00 – 18:30 U12; 9-11 Jahre U15 12-14 Jahre Nelly/Mieke		ab 17 Uhr OPEN DOJO Training nach Absprache	
19:00-20.45 Judo Liga/U18/U21 Jarek, Sven Daniel Falk		18.30-20:00 Ju Jutsu Stefan Jacobs		19:00-20:00 Ausgleichssport Fußball		19:00-20:15 Aikido, Laido Volker Becker			
		20:15 - 21:45 Aikido Volker Becker		20:00 - 21:30 Judo Liga/U18 Daniel Falk		20:00 - 21:30 Freizeitsport Sven/ Manni		20:15 - 21:45 Aikido Volker Becker	
		Kooperation Ju Jutsu Kodoakn				HJV – Stützpunkttraining im LLZ			
Irrtümer vorbehalten		ab U15				Wandsbeker Allee 54 (Hamburg)			
		Di 20.00-21.30 - BJJ/ Ne-Waza		Gymn Harksheide, kl. Halle Sportplatz		U15		Ab U18	
		Do 19:30-21.00 - Athletik		Schule Aurikelstieg, Sporthalle		Di 17:00 – 18:30		Di 19:00 –21:00	
								Do 19:00 – 21:00	

