



TuRa Harksheide von 1945 e.V. Abteilung Judo

Trainingsplan, Stand 07.01.2019

Trainingszeiten Dojo am Exerzierplatz 20/22, 22844 Norderstedt

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		16:00-17:00 Anfänger 6-8 Jahre Babsi/Jessika/Manni		16:00-17:00 Fortgeschrittene ca. 8-10 Jahre Dominik/Linus		16:30-17.30 U10/U12 ca. 8-12 Jahre Dominik/Mieke/Pascal/Marcel		16:00-17:00 Judozwerge 4-6 Jahre Daniel Busse/Mieke	
17:30-19:00 (ältere) U12/U15; ca. 10-14 Jahre Quereinsteiger U18 + leichte U18 Dominik/Lilly		17:00-18:00 U12; ca. 8-12 Jahre Alexandra/Jessika		17:30 – 19:00 (ältere) U12/U15; ca. 10-14 Jahre Quereinsteiger U18 + leichte U18 Daniel/Dominik		vsl. ab August Verlängerung bis 18 Uhr		17:00-18:00 U12/U15 ca. 10-14 Jahre Freddie/Mieke	
19.00-20.45 Liga/U18/U21 Jarek, Sven Daniel Falk				19:00-20:00 Ausgleichssport		19:00-20:15 Aikido, Laido Volker Becker		ab 18 Uhr OPEN Dojo Training nach Absprache	
		20:15 - 21:45 Aikido Volker Becker		20:00 - 21:30 Liga/U18/U21 Daniel Falk		20:00 - 21:30 Freizeitsport Sven/ Manni		20:15 - 21:45 Aikido Volker Becker	

Irrtümer vorbehalten

Kooperation Ju Jutsu Kodoakn ab U15

Di 20.00-21.30 - BJJ/ Ne-Waza	Gymn Harksheide, kl. Halle Sportplatz
Do 19:30-21.00 - Athletik	Schule Aurikelstieg, Sporthalle

HJV – Stützpunkttraining im LLZ Wandsbeker Allee 54 (Hamburg)

U15	Ab U18
Di 17:00 – 18:30	Di 19:00 – 21:00
	Do 19:00 – 21:00