


JUDO		Trainingsplan Budosport Dreifachsporthalle Gymnastikraum 1 - Wintersaison 2011/2012 gültig ab 01.10.2011					KARATE	
Zeit (Uhr)	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Zeit (Uhr)
09:00 - 09:30							Kraftraum	09:00 - 09:30
09:30 - 10:00								09:30 - 10:00
10:00 - 10:30								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 - 16:30 Judo Kinder 5-8 J Anfänger Michael Kraus					15:00 - 15:30
15:30 - 16:00	15:30 - 17:00 Judo Kinder ab 5 J Michael Kraus							15:30 - 16:00
16:00 - 16:30								16:00 - 16:30
16:30 - 17:00			16:30 - 18:00 Judo Kinder 9-13 J Fortgeschrittene Michael Kraus		16:30 - 18:00 Karate Kinder 6-12 J Weiß-Orange Franz Bruckmeier			16:30 - 17:00
17:00 - 17:30	17:00 - 18:30 Judo Kinder/Jugend Michael Kraus	17:00 - 18:30 Karate Kinder 6-12 J Weiß-Orange Tanja Ponkowsky						17:00 - 17:30
17:30 - 18:00								17:30 - 18:00
18:00 - 18:30			18:00 - 19:30 Judo ab 14 + Ü18 J Fortgeschrittene Michael Kraus	VHS Yoga	18:00 - 19:30 Karate Kinder/Jugend Orange-Braun + Anfänger ab 12 J Franz Bruckmeier			18:00 - 18:30
18:30 - 19:00	18:30 - 20:00 Judo Erwachsene Lutz Bettels							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 Erwachsene Blau-Schwarz Michael Mair	20:00 - 21:30 Karate Erwachsene Weiß-Grün Sebastian Rapp	20:00 - 21:30 Karate Erwachsene Grün-Braun Martin Kraft	20:00 - 21:30 Karate Erwachsene Weiß-Grün Dominik Schwarz				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 01.04.2012