



TuRa Harksheide von 1945 e.V. Abteilung Judo

Trainingsplan, Stand 01.01.2026

Trainingszeiten Dojo am Exerzierplatz 28, 22844 Norderstedt

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
16:00-17:00 Anfänger U9 ca. 6-8 Jahre Dominik/Ralf	16:00-17:00 Fortg. U9+U11 ca. 8-10 Jahre Jens	16:00-17:00 Judozwerge 4-6 Jahre Nina	16:00-17:00 Anfänger U9 ca. 6-8 Jahre Babsi/Jessi	16:00-17:00 Fortg. U9+U11 ca. 8-10 Jahre Dominik	16:00-17:00 Anfänger U9 ca. 6-8 Jahre Ralf	16:30-17:30 Anfänger U9 ca. 6-8 Jahre Robert	16:30-17:30 Fortg. U9+U11 ca. 8-10 Jahre Daniel Falk	16:00-17:00 Judozwerge 4-6 Jahre Daniel Busse	
17:15-18.45 U13/U15; ca. 10-14 Jahre Quereinsteiger U18 + leichte U18 Dominik		17:00-18:30 U11+U13; ca. 9-12 Jahre Alexandra/Nina		17:15 – 18.45 U13/U15; ca. 10-14 Jahre Quereinsteiger U18 + leichte U18 Dominik				17-18 Uhr Prüfungsvorbereitung ab Grüngurt/ Freies Training nach Absprache mit Daniel Busse	
19:00-20:45 Liga/U18/U21 Sven/Daniel/Jarek				19:00-20:00 Ausgleichssport (altes Dojo-Am Exerzierplatz 20 22844 Norderstedt) Daniel		19:00-20:15 Aikido, Laido			
		20:15 - 21:45 Aikido		20:00 - 21:30 Liga/U18/U21 Daniel (altes Dojo)		20:00 - 21:30 Taiso/Freizeitsport Sven/Daniel Busse (neues Dojo)		20:15 - 21:45 Aikido	

Irrtümer vorbehalten

Athletik-Training ab U18

Kooperation Ju Jutsu Kodokan ab U18

HJV – Stützpunkttraining im LLZ Eulenkamp 75, 22049 Hamburg

So 08.45 – 10.15 Uhr	Di 19.30 – 21.00 BJJ/Ne-Waza
	Do 19.00 – 21.00 BJJ/Ne-Waza
	So 11.00 – 13.00 BJJ/Ne-Waza

U15	Ab U18
Mi 17:00-18:30	Di 18:30-20:30
	Do 18:00-20:00