



TuRa Harksheide von 1945 e.V. Abteilung Judo

Trainingsplan, Stand 08.01.2023

Trainingszeiten Dojo am Exerzierplatz 28, 22844 Norderstedt (altes Dojo: Am Exerzierplatz 20)

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/Rola	16:30-17.30 Anfänger+Fortgeschrittene U9+U11; ca 6-10 Jahre Daniel		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				16:30-18.00 Anfänger+Fortgeschrittene U9+U11; ca 6-10 Jahre Daniel Busse/Yegor	
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		ab 18:00 OPEN Dojo Training nach Absprache	
		20:15 - 21:45 Aikido		20:00 - 21:30 Liga/U18/U21 Daniel (altes Dojo)	20:00 - 21:30 Taiso/Freizeitsport Sven/ Manni (neues Dojo)	20:15 - 21:45 Aikido			

Irrtümer vorbehalten

Kooperation Ju Jutsu Kodoakn ab U15 (neues Dojo)

Do 18.30-20.30 – BJJ/Ne-Waza
So 11.00-13.00 – BJJ/Ne-Waza

HJV – Stützpunkttraining im LLZ Eulenkamp 75, 22049 Hamburg

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