

# 1. JJKC Hassloch Trainingsplan - Dojo

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
14.00							14.00
14.15						Grundlagen	14.15
14.30							14.30
14.45							14.45
15.00							15.00
15.15		Fort- geschrittene Wettkampf U 11 <small>Judo</small>			Kinderkurs Gruppe 1  <small>Judo</small>	<small>Jiu Jitsu</small>	15.15
15.30							
15.45			Leistungs- gruppe  <small>Judo</small>			Fort- geschrittene  <small>Jiu Jitsu</small>	15.45
16.00	Bambini <small>Karate</small>						
16.15		Fort- geschrittene Wettkampf U 14 <small>Judo</small>			Kinderkurs Gruppe 2  <small>Judo</small>		16.15
16.30							
16.45				Anfänger 5 - 7 Jahre <small>Karate</small>			16.45
17.00	Kinder Mittelstufe <small>Karate</small>		Kinder Unterstufe <small>Karate</small>	Wettkampf  <small>Karate</small>			17.00
17.15							
17.30							17.30
17.45							17.45
18.00							18.00
18.15	Kinder Oberstufe <small>Karate</small>	Fort- geschrittene Wettkampf U 14 <small>Judo</small>	Kinder Oberstufe <small>Karate</small>		Fort- geschrittene  <small>Judo</small>		18.15
18.30							
18.45							18.45
19.00				Grundlagen  <small>Jiu Jitsu</small>			19.00
19.15	Wettkampf- gruppe <small>Karate</small>	Aktive  <small>Judo</small>	Erwachsene Oberstufe <small>Karate</small>	Kraftsport	Kraftsport	Kraftsport	19.15
19.30							
19.45							19.45
20.00							20.00
20.15	Erwachsene - alle - <small>Karate</small>						20.15
20.30							20.30
20.45							20.45
21.00				Fort- geschrittene  <small>Jiu Jitsu</small>			21.00
21.15							21.15
21.30						Judo	21.30
21.45						Karate	21.45
22.00						Jiu Jitsu	22.00
						Kraftsport	

# 1. JJKC Hassloch Trainingsplan - außerhalb des Dojo

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
	Gottlieb-Wenz-Schule			<del>Sporthalle HAG</del>	Sporthalle Schillerschule		
14.00	(bei der Polizei)			<b>Achtung!</b> Bis auf Widerruf / bis zur Fertigstellung der Turnhalle des HAG findet das Training im "Blaubär" statt.			14.00
14.15							14.15
14.30							14.30
14.45							14.45
15.00							15.00
15.15							15.15
15.30							15.30
15.45							15.45
16.00							16.00
16.15							16.15
16.30							16.30
16.45							16.45
17.00							17.00
17.15							17.15
17.30							17.30
17.45							17.45
18.00							18.00
18.15					Anfänger 8 - 14 Jahre Karate		18.15
18.30						18.30	
18.45						18.45	
19.00					Erwachsene - alle - Karate		19.00
19.15						19.15	
19.30						19.30	
19.45							19.45
20.00							20.00
20.15	Ü 35 Anfänger Karate			Ü 35 Karate			20.15
20.30							20.30
20.45							20.45
21.00							21.00
21.15							21.15
21.30							21.30
21.45							21.45
22.00						Judo Karate Jiu Jitsu Kraftsport	22.00