

Trainingsplan ab 8.6.2020



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:30 – 10:30 Kant. Tageszentrum Basel	9:30-10:30 Senioren 50+ Sturzprophylaxe	10:15-11:15 Sarah Hirt	10:00-12:00 JUDO Sportklasse U15, U18, U21		
	10:30-12:00 JUDO Sportklasse U15, U18, U21	11.45-12.45 TAI CHI Chuan	12:15-13:15 BUDOARTS Karate		
		15:00-16:00 (4-6Jahre) JUDO Sportkindergarten Judo Spielen Fallen etc. <i>(in Planung)</i>		15:00-16:00 (4-6Jahre) JUDO Sportkindergarten Judo Spielen Fallen etc. <i>(in Planung)</i>	
16:30-17:30 JUDO 6-13 Jahre Anfänger & Fortgeschrittene		16:30-18:00 JUDO 7-13 Jahre Prüfungs-Training	16:00-17:00 JUDO 6-10 Jahre Anfänger & Fortgeschrittene <i>(in Planung)</i>	16:45-17:45 Sarah Hirt <i>(In Planung)</i>	
17:30-19:00 JUDO 8-13 Jahre Wettkampf-Training Kantonalkader / KJVBB	18:00 -19:00 BUDOARTS KARATE	18:30-20:00 JUDO+50 Anfänger & Fortgeschrittene Fitness/Technik (altersgerecht)	18:00-19:00 JUDO 8-13 Jahre Wettkampf-Training	18:00 -19:00 BUDOARTS KARATE	
19:00-20:30 JUDO ab 13 Jahre Wettkampf-Training RLZ / KJVBB	19:00 -20:30 BUDOARTS KARATE		19:00-20:30 JUDO ab 13 Jahre Anfänger & Fortgeschrittene Fitness/Technik	19:00 – 21:00 BUDOARTS KARATE	
	20:30 – 22:00 BUDOARTS KARATE				