

TRAININGSPLAN (A) 2025 | 1.HJ gültig ab 07.01.2025

TURNHALLE DER ASTRID-LINDGREN-SCHULE (ALS)



BUDOCLUB®
RHEIN-NECKAR E.V.

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	SO
10.30						10.30 Uhr - 12.30 Uhr
16.00				16.00 Uhr - 16.45 Uhr		TALENT-STÜTZPUNKT 5,-€
16.30		16.30 Uhr - 17.30 Uhr	16.30 Uhr - 17.15 Uhr	BUDO KIDS (45 Min.)	16.30 Uhr - 17.30 Uhr	
16.45	16.45 Uhr - 17.30 Uhr BUDO KIDS (45 Min.)	U3	BUDO KIDS (45 Min.)	16.45 Uhr - 17.45 Uhr U2	U3	
17.00						
17.15			17.15 Uhr - 18.15 Uhr U1			
17.30	17.30 Uhr - 18.45 Uhr (75 Min.)	17.30 Uhr - 18.30 Uhr		17.45 Uhr - 18.45 Uhr	17.30 Uhr - 18.30 Uhr	
17.45					U1	
18.00	ABK	U2	18.15 Uhr - 19.30 Uhr (75 Min.)	ABK		
18.15			SV-JUGEND		18.30 Uhr - 19.45 Uhr (75 Min.)	
18.30	18.45 Uhr - 20.00 Uhr (75 Min.)	18.30 Uhr - 20.00 Uhr (1.5 Std.)		18.45 Uhr - 20.00 Uhr (75 Min.)	KUMITE	
18.45	KUMITE	BLK		BLK		
19.00			19.30 Uhr - 21.30 Uhr YOGA			
19.30						
19.45	20.00 Uhr - 21.30 Uhr	20.00 Uhr - 21.30 Uhr		20.00 Uhr - 21.30 Uhr	19.45 Uhr - 20.45 Uhr	
20.00	EWA	SV-SPEZIAL	Anmeldung unter: yoga@budoclub-rn.de	EWF	ATHLETIK	
20.30						
20.45						
21.00						
21.30						www.budoclub-rn.de
Trainer	Richard Massih	Richard Martin Hannes Chris	Richard Chris Michaela	Richard Martin Chris Thilo	Richard Massih Hannes	Richard

LEGENDE | **BLK** = Leistungskader | **ABK** = Aufbaukader | **U1 + U2** = Karate-Kinder ab 9 J. | **U3** = Karate-Kinder ab 7 J. | **BUDOKIDS** = Vorstufe 3,5-7 J. | **EWA** = Erw. Anfänger | **EWF** = Fortgeschr. | **SV** = Selbstverteidigung