

# Trainingsplan

## vom 20.08.2018 – 31.12.2018

### Montag:

|                       |                                 |
|-----------------------|---------------------------------|
| 15:45 Uhr – 16:45 Uhr | Bambini Karate                  |
| 17:00 Uhr – 18:00 Uhr | Ninjutsu Kinder                 |
| 17:15 Uhr – 18:30 Uhr | Kickboxen Frauen (kleines Dojo) |
| 18:00 Uhr – 19:40 Uhr | Ninjutsu Erwachsene             |
| 18:30 Uhr – 19:30 Uhr | Body Fitness für Frauen         |
| 19:50 Uhr – 21:05 Uhr | Erwachsene ab 5. Kyu (ab blau)  |

### Dienstag:

|                       |   |
|-----------------------|---|
| 16:00 Uhr – 17:00 Uhr | Kinder/Schüler, ab 6. Kyu (ab grün)       |
| 17:15 Uhr – 18:30 Uhr | Grundkurs - Kinder                        |
| 16:45 Uhr – 18:00 Uhr | Kickboxen Herren (kleines Dojo)           |
| 18:30 Uhr – 19:45 Uhr | Aikido                                    |
| 20:15 Uhr – 21:15 Uhr | Aikido Fortgeschrittene (kleines Dojo)    |
| 19:00 Uhr – 20:00 Uhr | Te-Bo (kleines Dojo)                      |
| 20:00 Uhr – 21:15 Uhr | Erwachsene, bis 9.-6. Kyu (weiß bis grün) |

### Mittwoch:

|                       |   |
|-----------------------|---|
| 15:45 Uhr – 17:00 Uhr | AKB für Kinder (kleines Dojo)   |
| 16:45 Uhr – 18:00 Uhr | Kinder 9./8. Kyu (weiß/gelb)  |
| 18:00 Uhr – 19:15 Uhr | Kumite-Leistungsgruppe, ab 12 Jahre, ab 6. Kyu (ab grün),<br><b>Teilnahme nur nach Absprache!!!</b> |
| 19:30 Uhr – 21:00 Uhr | Kickboxen   |

### Donnerstag:

|                       |  |
|-----------------------|--|
| 17:00 Uhr – 18:15 Uhr | Kinder/Schüler, ab 7. Kyu (ab orange)    |
| 18:30 Uhr – 19:45 Uhr | Jugend / Erwachsene, ab 6. Kyu (ab grün) |
| 19:00 Uhr – 20:00 Uhr | Te-Bo (kleines Dojo)                     |
| 20:00 Uhr – 21:15 Uhr | Erwachsene, bis 7.Kyu (bis grün)         |
| 20:00 Uhr – 21:15 Uhr | Boxen (kleines Dojo)                     |

### Freitag:

|                       |                                  |
|-----------------------|----------------------------------|
| 15:45 Uhr – 17:00 Uhr | Kinder 9. + 8. Kyu (weiß+gelb)   |
| 17:15 Uhr – 18:30 Uhr | 7. – 5. Kyu (orange - blau)      |
| 18:30 Uhr – 19:45 Uhr | Kata Spezial ab 4. Kyu (ab blau) |

### Samstag:

|                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| 09:00 Uhr – 10:15 Uhr | Kinder ab 8. Kyu (gelb) |
| 10:30 Uhr – 11:45 Uhr | Kinder 9. Kyu (weiß)    |

