

# Trainingsplan

## vom 19.08.2019 – 31.12.2019

### 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
19:00 Uhr – 20:15 Uhr	A.K.B. - Erwachsene
20:00 Uhr – 21:15 Uhr	Karate – Selbstverteidigung – Erwachsene

### Dienstag:

15:45 Uhr – 17:00 Uhr	Kinder/Schüler, ab 7. Kyu (ab orange)
17:15 Uhr – 18:30 Uhr	Kinder 9./8. Kyu (weiß/gelb)
17:15 Uhr – 18:30 Uhr	Kickboxen Herren (kleines Dojo)
18:40 Uhr – 19:55 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 ab 6. Kyu (ab grün)

### Mittwoch:

15:40 Uhr – 16:45 Uhr	AKB für Kinder (großes Dojo)
16:45 Uhr – 18:00 Uhr	A.K.B. für Fortgeschrittene (kleines Dojo)
16:45 Uhr – 18:00 Uhr	Kinder bis 7. Kyu (bis orange)
18:00 Uhr – 19:15 Uhr	Kumite-Leistungsgruppe, ab 12 Jahre, ab 6. Kyu (ab grün), <b>Teilnahme nur nach Absprache!!!</b>
19:30 Uhr – 21:00 Uhr	Kickboxen

### Donnerstag:

16:30 Uhr – 17:45 Uhr	Kinder 9./8. Kyu (weiß/gelb)
18:00 Uhr – 19:15 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 6. 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	Kinder/Schüler ab 7. Kyu (ab orange)
18:30 Uhr – 19:45 Uhr	Kata Spezial ab 4. Kyu (ab blau)
18:00 Uhr – 19:00 Uhr	A.K.B. Erwachsene (kleines Dojo)

### Samstag:

09:00 Uhr – 10:15 Uhr	Grundkurs Kinder
10:30 Uhr – 11:45 Uhr	Kinder 9./8. Kyu (weiß/gelb)

