

Trainingsplan

vom 01.09. – 31.12.2020

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 – 16:40 Uhr | A.K.B. 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), Teilnahme nur nach Absprache!!! |
| 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) |

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 Karate Kinder |
| 10:30 Uhr – 11:45 Uhr | Kinder 9./8. Kyu (weiß/gelb) |

