

1. Shôtôkan - Karate - Zentrum Forchheim e.V.

Trainingsplan mit Trainern, gültig ab: 4.2.19

Zeit	Raum	Mo	Di	Mi	Do	Fr
17.00 bis 18.00	Dai			Kinder Weiß, Weiß-Gelb, Gelb		
	Shô					
18.00 bis 19.15	Dai	Breitensport Weiß bis Grün		Kinder ab Orange	Kinder alle Grade	Einsteiger Kinder VHS
	Shô	Kyûsho (ab 18 Jahren)	Basics für Karate - Kinder	Einsteiger Erwachsene und Kinder SKZF	SV (ab 14 Jahren)	Einsteiger Erwachsene VHS
19.30 bis 21.00	Dai	Breitensport Dangrade	Kumite Wettkampf	Kobudô (ab 14 Jahren)	Kata Wettkampf ab 19.15 Uhr, Kinder bis 20.30 Uhr	Breitensport alle Grade
	Shô	Breitensport Blau/Braun	Breitensport ab Braun	Breitensport alle Grade	Jukuren	Athletik

1. Shôtôkan - Karate - Zentrum Forchheim e.V.

Trainingsplan mit Trainern, gültig ab: 4.2.19

Gültig ab:
4.2.19

Legende:

Jukuren	ab 40 Jahren
Kinder	unter 14 Jahren
Kobudô	Waffenkarate
PO	prüfungsorientiert
SV	Selbstverteidigung
Wettkampf	Wettkampfgruppen - Mitglieder und nach Absprache mit den Wettkampfgruppen - Trainern

Räume:

Dai	großer Trainingsraum
Shô	kleiner Trainingsraum

**Samstag
und
Sonntag:**

**Nach Absprache;
alle Trainer haben einen
Schlüssel. Um
Überschneidungen zu
vermeiden, bitte im Chat
bekanntgeben!**