

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

Trainingsplan, gültig ab: 18.3.19

Zeit	Raum	Mo	Di	Mi	Do	Fr
17.00 bis 18.00	Dai			Kinder Weiß bis inkl. Gelb		
	Shô					
18.00 bis 19.15	Dai	Breitensport Weiß bis Grün		Kinder ab Orange	Kinder alle Grade	Einsteiger Kinder VHS Termine: www.karate-forchheim.de
	Shô	Kyûsho (ab 18 Jahren)	Kinder Basics	Einsteiger Erwachsene und Kinder SKZF Termine: www.karate-forchheim.de		Einsteiger Erwachsene VHS Termine: www.karate-forchheim.de
19.30 bis 21.00	Dai	Breitensport Dangrade	Wettkampf Kumite Beginn 19.15 Uhr	Kobudô (ab 14 Jahren)	Wettkampf Kata Beginn 19.15 Uhr, Kinder bis 20.30 Uhr	Breitensport alle Grade
	Shô	Breitensport Blau/Braun	Breitensport ab Braun	Breitensport alle Grade	Jukuren (ab 40 Jahren)	Athletik

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

Trainingsplan, gültig ab: 18.3.19

Gültig ab:
18.3.19

Legende:

Breitensport	Hinweise beachten!
Kinder	unter 14 Jahren
Kyûsho	Vitalpunktlehre
Kobudô	Waffenkarate
Einsteiger	Termine: www.karate-forchheim.de
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!