

1. Shôtôkan - Karate - Zentrum Forchheim e.V.
 Trainingsplan, gültig ab 8.9.2020

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Raum	Dai	Sho	Dai	Sho	Dai	Sho	Dai	Sho	Dai	Sho
17:00 - 18:00						Kinder Weiß bis inkl. Gelb Hans				
18:00 - 19:15	Breitensport Weiß bis Grün Peter	Kyûsho (ab 18 Jahren) Klaus			Einsteiger Erwachsene + Kinder SKZF Benno	Kinder ab Orange Hans		Kinder alle Grade Zuttl, Rosa	Einsteiger Kinder VHS Zuttl	Einsteiger Erwachsene VHS Andreas
19:15-19:30								Wettkampf Kata 19:00 bis 20:30 Uhr Charlie		
19:30 - 21:00	Breitensport Dangrade David	Breitensport Blau / Braun Volker	Wettkampf Kumite Beginn 19:15 Uhr Silvia	Breitensport alle Grade Benno	Kobudô (ab 14 Jahren) Markus	Breitensport alle Grade Kata / Bunkai Oliver		Breitensport Jukuren Jürgen	Breitensport alle Grade Wolfgang, Sabine	Breitensport alle Grade Athletik Hans

Termine der Einsteigerkurse:
www.karate-forchheim.de