

Trainingsplan - gültig ab 14.6.2021

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Raum	Dai	Shô	Dai	Shô	Dai	Shô	Dai	Shô	Dai	Shô
17:00										
17:30										
18:00	Breitensport Weiß bis Grün Peter	Kyusho (ab 18 Jahren) Klaus			Kinder alle Grade Hans	Einsteiger- SKZF jedes Alter Benno, Zuttl, Hannah, Svenja Termine siehe Homepage		Kinder alle Grade Zuttl, Georg S.	Einsteiger- VHS Kinder Zuttl, Hannah, Svenja Termine siehe	Einsteiger- VHS Erwachsene Andi Termine siehe Homepage
18:30										
19:00			Wettkampf Kumite ab 19:15 Uhr Silvia, Benno, Andreas	Breitensport alle Grade Basics/Kata Andi	Kobudô (ab 14 Jahren) Markus	Breitensport alle Grade Kata/Bunkai Oliver	Wettkampf Kata ab 19:00 Uhr Charlie	Breitensport Jukuren (ab 40 Jahren) Jürgen	Breitensport alle Grade Wolfgang	Athletik Hans
19:30	Breitensport Dangrade David	Breitensport Blau / Braun Volker								
20:00										
20:30										
21:00										

Termine der Einsteigerkurse: www.karate-forchheim.de

Breitensport	jedes Alter	Kobudô	Waffenkarate
Kinder	unter 14 Jahren	Einsteiger	Anfängerkurse, jedes Alter
Wettkampf	nach Absprache mit den Wettkampf-Trainern	Kyusho	Vitalpunktlehre
Dai	großer Trainingsraum	Shô	kleiner Trainingsraum

Wochenende	Trainer haben einen Schlüssel. Um Überschneidungen zu vermeiden, Trainingszeiten bitte im Chat bekanntgeben!
-------------------	--