


Trainingsplan - gültig ab 14.9.2021

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Dai	Shô	Dai	Shô	Dai	Shô	Dai	Shô	Dai	Shô	Dai	Shô	Dai	Shô
17:00							 I. Shotokan-Karate-Zentrum Fordheim e.V.							
17:30														
18:00	Breitensport alle Kyugrade Peter, Volker, Ralph	Kobudô (ab 12 Jahren) Markus		Einsteiger SKZF	Kinder alle Grade Hans, Lisa		Kinder alle Grade	Selbst- vertei- digung Marc	Einsteiger VHS	Einsteiger VHS			09:00 Uhr Wettkampf Katateam Masters Charlie	08:00 - 10:00 Kyûsho (ab 18 Jahren) jede ungerade KW, Kyûsho- Chat beachten Klaus
18:30			jedes Alter Benno, Zutti, Hannah, Svenja	Kinder alle Grade Hans, Lisa			Kinder alle Grade Zutti, Georg S.		Kinder Zutti, Hannah, Svenja Termine: Homepage	Erwach- sene Andi Termine: Homepage				
19:00			Wettkampf Kumite für Jeder- mann ab 19:15 Uhr Silvia, Benno, Andreas	Breitensport alle Grade Basics/ Kata Andi, Benno			Breitensport alle Grade Kata/ Bunkai Oliver		Wettkampf Kata für Jeder- mann ab 19:00 Uhr Charlie	Breitensport Jukuren (ab 40 Jahren) Jürgen	Breitensport alle Grade Wolfgang	Athletik Hans		
19:30	Breitensport Dan- grade David	Kobudô (ab 12 Jahren) Markus												
20:00														
20:30														
21:00														