


Trainingsplan - gültig ab 11.10.2021

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.							08:00 - 10:00 Kyûsho (ab 18 Jahren)		
17:30															09:00 Uhr	
18:00	Breitensport alle Kyugrade Peter, Volker, Ralph	Kobudô (ab 12 Jahren) Markus		Einsteiger SKZF jedes Alter Benno, Zuttli, Hannah, Svenja Termine: Homepage	Kinder alle Grade Hans, Lisa		Kinder alle Grade Zuttli, Georg S.	Selbstverteidigung Marc	Einsteiger VHS Kinder Zuttli, Hannah, Svenja Termine: Homepage	Einsteiger VHS Erwachsene Andi Termine: Homepage			Wettkampf Katateam Masters Charlie	jede ungerade KW, Kyûsho-Chat beachten Klaus		
18:30																
19:00			Jugendtraining (12 bis 20 Jahre) bis 20:15 Uhr Milena, Silvia, Andreas				Wettkampf Kata für Jedermann ab 19:00 Uhr Charlie									
19:30	Breitensport Dan-grade David	Kobudô (ab 12 Jahren) Markus		Breitensport alle Grade Basics/ Kata Andi, Benno	Breitensport alle Grade Kata/ Bunkai Oliver			Breitensport Jukuren (ab 40 Jahren) Jürgen	Breitensport alle Grade Wolfgang	Athletik Hans						
20:00																
20:30																
21:00																