


Trainingsplan - gültig ab 13.1.22

Bitte aktuelle "Corona - Regeln" beachten!

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Raum	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	Kobudô (ab 12 Jahren) nach Absprache in der Kobudô - WhatsApp - Gruppe				Kinder alle Grade Hans, Lisa		Kinder alle Grade Zutti, Rosa					09:00 Uhr Wettkampf Katateam Masters Charlie	08:00 - 10:00 Kyûsho (ab 18 Jahren) jede ungerade KW, Kyûsho- Chat beachten Klaus	
18:30														
19:00	Willy		Jugend- training (12 bis 20 Jahre) Prüfungs- vorbereitg., nur nach Absprache bis 20:15 Uhr Hannah, Lisa, Svenja, Gastrainer				Athletik Hans							
19:30														
20:00	Breitensport alle Grade			Breitensport alle Grade Basics/ Kata Andi	Breitensport alle Grade Kata/ Bunkai Oliver		Wettkampf Kata für Jeder- mann ab 19:00 Uhr Charlie	Breitensport Jukuren (ab 40 Jahre) Achim	Breitensport alle Grade Wolfgang					
20:30	David, Achim													
21:00														