


## Trainingsplan - gültig ab 1.5.22

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag		
Raum	Dai	Shô	Dai	Shô	Dai	Shô	Dai	Shô	Dai	Shô	Raum	Dai	Shô	Dai	Shô
17:00							 I. Shotokan-Karate-Zentrum Fordheim e.V.				08:00				08:00 bis 10:00 Kyûsho (ab 18 Jahren) jede ungerade KW, Kyûsho-Chat beachten Klaus
17:30											09:00			08:30 bis 10:00 Wettkampf Katateam Masters Charlie	
18:00	Kobudô (ab 12 Jahren) nach Absprache in der Kobudô - WhatsApp - Gruppe				Kinder alle Grade Hans, Lisa		Kinder alle Grade Zuttl, Rosa		VHS - Grundkurse VHS - Programm beachten! Zuttl, Andi, Hannah, Lisa, Svenja		10:00			Kata Wettkampf Zeiten nach Absprache Stefan, Charlie	10:00 bis 11:30 Breitensport Prüfungsvorbereitung zum 2. Kyû bis 2. Dan Klaus
18:30											11:00				
19:00	Markus, Willy		Jugend-training (12 bis 20 Jahre) Prüfungsvorbereitg., nur nach Absprache bis 20:15 Uhr Hannah, Lisa, Svenja, Gastrainer				Wettkampf Katateam Masters Charlie	Kata für Jedermann ab 19:00 Uhr Charlie, Stefan	Breitensport Selbstverteidigung Marc		12:00				
19:30	Breitensport alle Grade David, Achim	Kobudô (ab 12 Jahren) nach Absprache in der Kobudô - WhatsApp - Gruppe		Breitensport alle Grade Basics/Kata Andi, Benno, Stefan	Breitensport alle Grade Kata/Bunkai Oliver				Breitensport alle Grade Wolfgang	Breitensport Athletik Hans, Willy	13:00				
20:00											14:00				
20:30		Markus, Willy													
21:00															