


Ferien - Trainingsplan 1. Shôtôkan - Karate - Zentrum Forchheim e.V. gültig ab 1.8.22 bis inkl. 12.9.22

| Zeit  | Montag  |  | Dienstag  |   | Mittwoch  |     | Donnerstag                                    |                                   | Freitag |     |
|-------|---|--|---|---|---|-----|---|-----------------------------------|---------|-----|
| Raum  | Dai   | Shô  | Dai   | Shô   | Dai   | Shô | Dai   | Shô                               | Dai     | Shô |
| 17:00 |   |  |   |   | <br>1. Shotokan-Karate-Zentrum Forchheim e.V. |     |   |                                   |         |     |
| 17:30 |   |  |   |   |   |     |   |                                   |         |     |
| 18:00 | Kobudô<br>(ab 12 Jahren)<br>18:00 - 19:30<br>Markus |  |   |   | Kinder alle Grade<br>18:00 - 19:00<br>Hans, Lisa  |     |   |                                   |         |     |
| 18:30 |   |  |   |   |   |     |   |                                   |         |     |
| 19:00 |   | Selbst-<br>verteidigung<br>19:00 - 20:30<br>Marc |   | Jugend-<br>training<br>(12 bis<br>20 Jahre)<br>19:00 - 20:15<br>Hannah, Lisa,<br>Svenja,<br>Gasttrainer |   |     | Wettkampf<br>Kata<br>19:00 - 20:30<br>Charlie |                                   |         |     |
| 19:30 |   |  |   |   |   |     |   |                                   |         |     |
| 20:00 | Kobudô<br>(ab 12 Jahren)<br>19:30 - 21:00<br>Markus |  | Breitensport<br>alle Grade<br>19:30 - 21:00<br>Kihon, Kata,<br>Kumite<br>Oliver |   |   |     |   | Athletik<br>19:30 - 20:30<br>Hans |         |     |
| 20:30 |   |  |   |   |   |     |   |                                   |         |     |
| 21:00 |   |  |   |   |   |     |   |                                   |         |     |

| Sonntag  | Sonntag |
|--|---------|
| Dai  | Shô     |
|  |         |
| Kyûsho<br>(ab 18 Jahren)<br>Zeiten siehe<br>Kalender:<br><a href="http://www.karate-forchheim.de">www.karate-forchheim.de</a><br>Klaus |         |
|  |         |
|  |         |
|  |         |