


Trainingsplan - gültig ab 16.6.22

| 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 | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | 09:00 | | | <div style="background-color: yellow; padding: 5px; border: 1px solid black;"> 08:30 bis 10:00 Wettkampf Katateam Masters Charlie </div> | | | |
| 18:00 | Kobudô (ab 12 Jahren) nach Absprache in der Kobudô - WhatsApp - Gruppe | | | Kinder alle Grade Hans, Lisa | | Kinder alle Grade Zuttli, Rosa | | VHS - Grundkurse VHS - Programm beachten! Zuttli, Andi, Hannah, Lisa, Svenja | | | | | Kata Wettkampf Zeiten nach Absprache Charlie | | 08:00 bis 10:00 Kyûsho (ab 18 Jahren) jede ungerade KW, Kyûsho- Chat beachten Klaus | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | 10:00 | | | | | 10:00 bis 11:30 Breitensport Prüfungs- vorbereitung zum 2. Kyû bis 2. Dan Klaus | |
| 19:00 | | Markus, Willy | | Jugend- training (12 bis 20 Jahre) Prüfungs- vorbereitg., nur nach Absprache | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | Breitensport | Kobudô (ab 12 Jahren) nach Absprache in der Kobudô - WhatsApp - Gruppe | bis 20:15 Uhr Hannah, Lisa, Svenja, Gastrainer | Breitensport alle Grade | Breitensport alle Grade | Wettkampf Katateam Masters Charlie | Kata für Jeder- mann ab 19:00 Uhr Charlie | Breitensport Selbst- vertei- digung Marc | | Breitensport Athletik | | | | | | | |
| 20:00 | alle Grade | Kobudô (ab 12 Jahren) nach Absprache in der Kobudô - WhatsApp - Gruppe | | Basics/ Kata Andi, Benno | Kata/ Bunkai Oliver | | | Breitensport alle Grade ab 15 Jahre tradit. Kumite Oliver | Breitensport alle Grade Wolfgang | Breitensport Athletik Hans, Willy | 13:00 | | | | | | |
| 20:30 | David, Achim | Markus, Willy | | | | | | | | | 14:00 | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |