


Trainingsplan - gültig ab 1.1.23

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							 <small>1. Shotokan-Karate-Zentrum Fordheim e.V.</small>				08:00			<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;"> 08:00 bis 10:00 Kyûsho (ab 18 Jahren) jede ungerade KW, Kyûsho- Chat beachten Klaus </div>	
17:30											09:00			<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;"> 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 ZuttI, Rosa		VHS - Grundkurse VHS - Programm beachten! ZuttI, Andi, Hannah, Lisa, Svenja		10:00			<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;"> Kata Wettkampf Zeiten nach Absprache Charlie </div>	
18:30			19:00									19:30	20:00	20:30	21:00
19:00	Markus, Willy		Jugend- training (12 bis 20 Jahre) Prüfungs- vorbereitg., nur nach Absprache bis 20:15 Uhr Hannah, Lisa, Svenja, Gastrainer				Wettkampf Kata für Jederm- ann ab 19:00 Uhr Charlie		Breitensport Selbst- vertei- digung Marc		Breitensport Athletik Hans, Willy		12:00		
19:30			Breitensport Kobudô (ab 12 Jahren) nach Absprache in der Kobudô - WhatsApp - Gruppe		Breitensport alle Grade Basics/ Kata Andi, Benno		Breitensport alle Grade Kata/ Bunkai Oliver		Wettkampf Katateam Masters Charlie		Breitensport alle Grade Wolfgang		Breitensport alle Grade Hans, Willy		13:00
20:00	Breitensport alle Grade David, Achim		Markus, Willy				Breitensport alle Grade ab 15 Jahre tradit. Kumite Silvia, Oliver		Breitensport alle Grade Hans, Willy		14:00				
20:30	David, Achim		Markus, Willy				Breitensport alle Grade ab 15 Jahre tradit. Kumite Silvia, Oliver		Breitensport alle Grade Hans, Willy		14:00				
21:00															