


Trainingsplan - gültig ab 17.4.23

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>I. Shotokan-Karate-Zentrum Fordheim e.V.</small>				08:00				
17:30											09:00				
18:00	Kobudô (ab 12 Jahren) <small>siehe WhatsApp Verein</small>		Kinder und Jugend ab orange Björn, Leo		Kinder weiß bis gelb Hans, Emma, Oli, Lisa		Kinder alle Grade, auch Tigergruppe (Tigergruppe nur nach Einladung) Zuttli, Rosa, Georg, Juliane, Gasttrainer		VHS - Grundkurse VHS - Programm beachten! Zuttli, Andi, Hannah, Svenja, Lisa		10:00	Gürtelprüfungen Termine: www.karate-forchheim.de Prüfer des Vereins		Kata Wettkampf <small>siehe WhatsApp Verein</small> Charlie	
18:30											11:00				
19:00	Markus, Willy			Jugend-training (12 bis 20 Jahre) <small>siehe WhatsApp Verein</small> Hannah, Svenja, Gasttrainer		Kinder Tigergruppe nur nach Einladung Zuttli, Hans, Gasttrainer		Breitensport alle Grade <small>Schwerpunkt Kata</small> Charlie		Breitensport alle Grade <small>Schwerpunkt Kumite</small> Silvia, Oliver		12:00			
19:30	Breitensport	Kobudô (ab 12 Jahren) <small>siehe WhatsApp Verein</small>	Breitensport									Breitensport alle Grade Oliver		Breitensport alle Grade Wolfgang	
20:00	alle Grade	Markus, Willy	alle Grade							14:00					
20:30	David, Achim		Andi, Benno												
21:00															