


Trainingsplan - gültig ab 10.9.23

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag			Sonntag	
Raum	Dai	Shō	Dai	Shō	Dai	Shō	Dai	Shō	Dai	Shō	Raum	Dai	Shō	Dai	Shō
17:00							 I. Shotokan-Karate-Zentrum Fordheim e.V.				08:00				
17:30											09:00				08:30 bis 10:00 Wettkampf Katateam Masters Charlie
18:00			Kinder und Jugend ab orange Björn, Leo		Kinder weiß bis gelb Hans, Emma, Oli, Lisa		Kinder alle Grade, auch Tigergruppe (Tigergruppe nur nach Einladung) Zutti, Rosa, Georg, Juliane, Gasttrainer		VHS - Grundkurse VHS - Programm beachten! Zutti, Andi, Hannah, Svenja, Lisa		10:00	Gürtelprüfungen Termine: www.karate- fordheim.de Prüfer des Vereins			Wettkampf Kata siehe WhatsApp Verein Charlie
18:30											11:00				
19:00				Jugend- training (12 bis 20 Jahre) siehe WhatsApp Verein Hannah, Svenja, Gasttrainer	Kinder Tigergruppe nur nach Einladung Zutti, Hans Gasttrainer	Wettkampf Kata Charlie	Breitensport alle Grade Silvia Oliver				12:00				
19:30	Breitensport alle Grade	Kobudō (ab 12 Jahren) siehe WhatsApp Verein	Breitensport alle Grade		Breitensport alle Grade	Wettkampf Katateam Masters Charlie	Breitensport alle Grade Schwerpunkt Kumite	Breitensport alle Grade Schwerpunkt Kumite	Breitensport alle Grade	Breitensport Athletik	13:00				
20:00	Breitensport alle Grade	Kobudō (ab 12 Jahren) siehe WhatsApp Verein	Breitensport alle Grade		Breitensport alle Grade	Wettkampf Katateam Masters Charlie	Breitensport alle Grade Schwerpunkt Kumite	Breitensport alle Grade Schwerpunkt Kumite	Breitensport alle Grade	Breitensport Athletik	14:00				
20:30	David	Markus Willy	Andi Georg S.		Oliver				Wolfgang						
21:00															