


## Trainingsplan, gültig ab 1.1.2024

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							 <small>I. Shotokan-Karate-Zentrum Fordheim e.V.</small>				08:00					
17:30											09:00			Wettkampf Kata siehe WhatsApp Verein  Charlie	Kyusho  jeden 2. Sonntag siehe WhatsApp Verein  Klaus	
18:00			Kinder und Jugend 18:00 bis 19:15 ab Orange  Björn Leo		Kinder 18:00 bis 19:15  Weiß bis Gelb  Hans Emma Oli Lisa		Kinder alle Grade, auch Tigergruppe (Tigergruppe nur nach Einladung) 18:00 bis 19:15  Zutti Rosa Georg Juliane Gasttrainer		Grundkurse  VHS - Programm beachten! oder Homepage: <a href="http://www.karate-forchheim.de">www.karate- forchheim.de</a>  Zutti Andi Hannah Svenja Joachim		10:00	Gürtelprüfungen  Termine: <a href="http://www.karate-&lt;br/&gt;forchheim.de">www.karate- forchheim.de</a> Prüfer des Vereins				
18:30											11:00					
19:00	Breitensport  19:00 bis 21:00  alle Grade  David		Kobudō (ab 12 Jahren) 19:30 bis 21:00  siehe WhatsApp Verein  Markus Willy		Breitensport Jugend- training (12 bis 20 Jahre)  19:15 bis 21:00  Hannah Svenja Gasttrainer		Breitensport 19:15 bis 21:00  alle Grade  Oliver		Kinder Tigergruppe nur nach Einladung 19:15 bis 20:00 Hans, Emma Gasttrainer  Wettkampf 19:15 bis 20:30 Kata  Charlie		Breitensport alle Grade 19:15 bis 20:30 Schwerpunkt Kumite Silvia Sabine Oliver  Wolfgang		12:00			
19:30																
20:00											14:00					
20:30																
21:00																