


Ferien - Trainingsplan

1. Shôtôkan - Karate - Zentrum Forchheim e.V.

gültig vom 29.7.24 bis einschließlich 9.9.24

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Raum	Dai	Shô	Dai	Shô	Dai	Shô	Dai	Shô	Dai	Shô
17:00					 1. Shotokan-Karate-Zentrum Forchheim e.V.					
17:30										
18:00	Talentgruppe Kumite 18:00 - 19:15 nach Gruppenchat Sabine, Aylin				Kinder alle Grade 18:00 - 19:15 nach Vereinschat Zuttli, Hans ACHTUNG! Auf der SPORTINSEL, mit Schuhen, falls regenfrei, sonst im Dôjô					
18:30										
19:00	Breitensport alle Grade 19:15 - 20:30 Kihon, Kata, Kumite Charlie		Kobudô (ab 12 Jahren) 19:15 - 21:00 nach Vereinschat Markus, Willi				Talentgruppe Kata 19:15 bis 20:30 nach Vereinschat Hans			
19:30										
20:00					Breitensport alle Grade 19:30 - 21:00 Kihon, Kata, Kumite Oliver				Breitensport Athletik 19:30 - 20:30 nach Vereinschat Hans, Willi	
20:30										
21:00										

	Sonntag	Sonntag
	Dai	Shô
09:00	Wettkampf Kata Talentgruppe Kata 09:00 bis 10:30 Charlie, Hans	
09:30		
10:00		
10:30		Kyusho (ab 12 Jahren) nach Vereinschat 10:30 - 12:00 Klaus
11:00		
11:30		
12:00		