


## Trainingsplan, gültig ab 23.09.2024

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				Kyusho 07:30 bis 09:00 siehe Kalender Homepage Klaus		
17:30											09:00					Wettkampf Kata Kader nach Einladung 09:00 bis 11:00  Charlie	Wettkampf Kata Talent- gruppe nach Einladung 09:00 bis 11:00  Hans
18:00	Wettkampf Kumite  Talentgruppe nach Einladung	Kinder und Jugend  ab Orange	Breitensport 18:00 bis 19:15		Kinder  18:00 bis 19:15 Weiß bis Gelb		Kinder  18:00 bis 19:15 alle Grade		Grundkurse		10:00	Gürtelprüfungen				Terme: www.karate- forchheim.de Prüfer des Vereins	
18:30	18:00 bis 19:00  Sabine Aylin	18:00 bis 19:15  Björn Leo Gastrainer	ab Grüngurt ab 14 Jahren  funktionelles Karate- Training Jens		Hans Emma Oli Lisa Gastrainer		Zuttl Rosa Georg Juliane Aylin Gastrainer		VHS - Programm beachten! oder Homepage: www.karate- forchheim.de  Zuttl Andi Joachim		11:00						
19:00											12:00						
19:30	Breitensport  19:15 bis 21:00		Breitensport 19:30 bis 21:00 alle Grade	Kobudô (ab 12 Jahren)	Breitensport  19:30 bis 21:00	Wettkampf Kata Talentgruppe nach Einladung 19:15 bis 20:00 Hans, Emma Gastrainer	Breitensport alle Grade  19:15 bis 20:30 Schwerpunkt Kata  Charlie	Breitensport alle Grade  19:30 bis 21:00 Schwerpunkt Kumite	Breitensport alle Grade  19:30 bis 21:00	Breitensport alle Grade 19:30 bis 20:30 Athletik Hans Willy	13:00						
20:00	alle Grade		Grundlagen  Schwerpunkt bis 3. Kyû Georg Andi	19:30 bis 21:00  Markus Willy	alle Grade			Silvia Sabine Willy	Wolfgang		14:00						
20:30	David				Oliver												
21:00																	