


## Trainingsplan, gültig ab 27.3.2025

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 Talent- gruppe 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		<b>Kinder</b> 18:00 bis 19:15 <b>Weiß bis Gelb</b>  Hans Emma Oli Lisa Gastrainer		<b>Kinder</b> 18:00 bis 19:15 alle Grade  Zuttl Rosa Georg Juliane Aylin Gastrainer		<b>Grundkurse</b>  VHS - Programm beachten! oder Homepage: <a href="http://www.karate-forchheim.de">www.karate-forchheim.de</a>  Zuttl Andi Joachim		10:00	<b>Gürtelprüfungen</b>  Termine: <a href="http://www.karate-forchheim.de">www.karate-forchheim.de</a> 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								11:00						
19:00																	
19:30	Breitensport  19:15 bis 21:00		Breitensport 19:30 bis 21:00 alle Grade  Grundlagen Schwerpunkt bis 3. Kyû Georg Andi	<b>Kobudô</b> (ab 12 Jahren)  19:30 bis 21:00  Markus Willy	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 ab 15 Jahren und ab Blaugurt  19:30 bis 21:00 Schwerpunkt Kumite	Breitensport alle Grade  19:30 bis 20:30 Athletik Hans Willy	13:00							
20:00	alle Grade  David				Breitensport  19:30 bis 21:00 alle Grade  Oliver							14:00					
20:30																	
21:00																	