

Trainingsplan

Montag

18:15 - 19:45
Gruppe: Kinder/Jugendliche (8-14)
Inhalt: Kihon, Kata, (Kumite)
Daniela, Diana, Jan, Sandra, (M.)

20:00 - 21:30
Gruppe: Erwachsene (ab 14)
Inhalt: Kihon, Kata, Kumite
Jochen, Ralf (Steffen)

Dienstag

18:30/19:00* - 20:00
Gruppe: alle
Inhalt: Kata intensiv
Thomas, Ralf

Mittwoch

20:15 - 21:45
Gruppe: Erwachsene (ab 14)
Inhalt: Kihon, Kata, Kumite
Jochen, Ralf (Stefan)

Freitag

17:00 - 18:00
Gruppe: Bonsais (4-7)
Inhalt: Kihon
Sandra, Daniela, (Matthias)

18:00 - 19:30
Gruppe: Kinder (8-12)
Inhalt: Kihon, Kata, Kumite
Matthias, Sandra, Daniela, Jan, (St.)

19:30 - 21:00
Gruppe: Jugendl./Erw. (ab 12)
Inhalt: Kumite, (Kihon Kumite)
Stefan, (Steffen)

Samstag

12:00 – 15:00 (n. Ankündigung!)
Gruppe: alle
Inhalt: freies Training
n.n.

xxx = fester Trainer

(xxx) = Ersatztrainer

**im Sommerhalbjahr (zwischen Oster- und Herbstferien) ab 18:30
im Winterhalbjahr (zwischen Herbst- und Osterferien) ab 19:00*