



Trainingsplan

Uhrzeit		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
17:00	17:15		Kindergruppe 9. - 8. Kyu Alter: ab 8 Jahre		Bonsaigruppe Alter: 6 - 7 Jahre	Kindergruppe 9. - 8. Kyu Alter: ab 8 Jahre	Leistungs-Training 10-11:30 Uhr (nach Absprache)	
17:15	17:30							
17:30	17:45							
17:45	18:00							
18:00	18:15		Unterstufe bis 3. Kyu			Leistungs-Training 5. Kyu - Dan	Unter & Oberstufe 9. Kyu - Dan (wahlweise nur bis 19:00 Uhr)	
18:15	18:30							
18:30	18:45							
18:45	19:00							
19:00	19:15		Oberstufe 3. Kyu - Dan		Fitness-Training (-- , bis 20:00 Uhr)			
19:15	19:30							
19:30	19:45							
19:45	20:00							
20:00	20:15							
20:15	20:30	Kata-Training (ab 5.Kyu / bis 20:30 Uhr)						
20:15	20:30							

	Farbe Gürtel	Kyu/Dan-Grad	Kleidung
Bonsaigruppe	—	—	Sportkl. + barfuss
Kindergruppe	weiß - gelb	9. - 8. Kyu	Karateanzug (Gi)
Unterstufe (Kinder)	orange - violett	7. - 3. Kyu	Karateanzug (Gi)
Unterstufe (Erwachsene)	weiß - violett	9. - 4. Kyu	Karateanzug (Gi)
Kata-/ Leistungs-Training	violett - schwarz	5. Kyu - Dan	Karateanzug (Gi)
Fitness-Training	—	—	Sportkl. + Schuhe
Oberstufe	braun - schwarz	3.Kyu - Dan	Karateanzug (Gi)

Fitness Training Leistungs-Training findet statt in den geraden Kalenderwochen
Kata-Training findet statt in den ungeraden Kalenderwochen