



# Trainingsplan

Uhrzeit		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
16:30	16:45							
16:45	17:00							
17:00	17:15	<b>Schnupperkurs</b> <b>Kinder</b> <b>Alter: 8-14</b>	<b>Kindergruppe</b> <b>9. - 8. Kyu</b> <b>Alter: ab 8 Jahre</b>		<b>Bonsaigruppe</b> <b>Alter: 6 - 7 Jahre</b>	<b>Kindergruppe</b> <b>9. - 8. Kyu</b> <b>Alter: ab 8 Jahre</b>	<b>Leistungs-Training</b> <b>10-11:30 Uhr</b> (nach Absprache)	
17:15	17:30							
17:30	17:45							
17:45	18:00							
18:00	18:15		<b>Unterstufe</b>  bis 6. Kyu	<b>Unter &amp; Oberstufe</b>  9. bzw. 7.Kyu - Dan	<b>Schnupperkurs</b> <b>Kinder</b>	<b>Unter &amp; Oberstufe</b> 9. bzw. 7.Kyu - Dan  (Kinder < 14 Jahre bis 19:00 Uhr)		
18:15	18:30							
18:30	18:45							
18:45	19:00							
19:00	19:15		<b>Oberstufe</b>  <b>5. Kyu - Dan</b>	<b>Fitness-Training</b> (alle) oder <b>Freies Training</b>	<b>Leistungs-Training</b> 5. Kyu - Dan oder <b>Freies Training</b>	Alle anderen bis 19:30 Uhr möglich		
19:15	19:30							
19:30	19:45							
19:45	20:00							
20:00	20:15							
20:15	20:30							
20:30	20:45							
20:45	21:00							

	Farbe Gürtel	Kyu/Dan-Grad	Kleidung
<b>Bonsaigruppe</b>	_____	_____	Sportkl. + barfuss
<b>Schnupperkurs</b>	_____	_____	Sportkl. + barfuss
<b>Kindergruppe</b>	weiß - gelb	9. - 8. Kyu	Karateanzug (Gi)
<b>Unterstufe (Kinder)</b>	orange - grün	7. - 6. Kyu	Karateanzug (Gi)
<b>Unterstufe (Erwachsene)</b>	weiß - grün	9. - 6. Kyu	Karateanzug (Gi)
<b>Oberstufe</b>	violett - schwarz	5.Kyu - Dan	Karateanzug (Gi)
<b>Fitness-Training</b>	_____	_____	Sportkl. + Schuhe

<b>Fitness Training</b>  findet in den ungeraden Kalenderwochen statt
<b>Leistungs-Training</b>  findet in den geraden Kalenderwochen statt