



# Trainingsplan Corona

Anfang/ Ende	Dienstag	Anfang/ Ende	Mittwoch	Anfang/ Ende	Donnerstag	Anfang/ Ende	Freitag	Anfang/ Ende	Samstag
				09:00	Pilates				
				09:50	Gruppe 2				
								10:00	Leistungs-Training
								11:30	
16:00	Pilates								
16:50	Gruppe 1								
17:00	Kindergruppe			17:00	Bonsaigruppe	17:00	Kindergruppe		
18:00	9. - 8. Kyu			18:00		18:00	9. - 8. Kyu		
18:10	Unterstufe	18:00	Unter & Oberstufe			18:10	Unter & Oberstufe		
19:10	bis 6. Kyu	19:00	9. bzw. 7. Kyu - Dan	18:30	Leistungs-Training		9. bzw. 7. Kyu - Dan		
19:20	Oberstufe	19:10	Fitness-Training		oder	19:30	für alle bis 19:30 Uhr		
	5. Kyu - Dan		oder	20:00	Freies Training				
20:30		20:10	Kata-Training						

	Farbe Gürtel	Kyu/Dan-Grad	Kleidung	
Bonsaigruppe	—	—	Sportkl. + barfuss	Fitness Training Freies Training findet statt in den ungeraden Kalenderwochen
Kindergruppe	weiß - gelb	9. - 8. Kyu	Karateanzug (Gi)	
Unterstufe (Kinder)	orange - grün	7. - 6. Kyu	Karateanzug (Gi)	Kata Training Leistungs-Training findet statt in den geraden Kalenderwochen
Unterstufe (Erwachsene)	weiß - grün	9. - 6. Kyu	Karateanzug (Gi)	
Oberstufe	violett - schwarz	5. Kyu - Dan	Karateanzug (Gi)	
Fitness-Training	—	—	Sportkl. + Schuhe	
Pilates	—	—	Sportkl. + Socken	