



Trainingsplan Corona

Anfang/Ende	Montag	Anfang/Ende	Dienstag	Anfang/Ende	Mittwoch	Anfang/Ende	Donnerstag	Anfang/Ende	Freitag	Anfang/Ende	Samstag
						09:00	Pilates (Gruppe 2)				
						09:50					
										10:00	Leistungs-Training
										11:30	
		16:00	Pilates (Gruppe 1)								
		16:50									
17:00	Schnupperkurs (Termine Homepage)	17:00	Kindergruppe (9. - 8. Kyu)			17:00	Bonsaigruppe (ab 6 Jahren)	17:00	Kindergruppe (9. - 8. Kyu)		
18:00		18:00				17:55		18:00			
		18:10	Unterstufe (7. - 6. Kyu)	Oberstufe (5.Kyu - Dan)	18:00	Unter & Oberstufe 9. bzw. 7.Kyu - Dan	18:05	Schnupperkurs (Termine Homepage)	18:10	Unterstufe (7. - 6. Kyu)	Oberstufe (5.Kyu - Dan)
		19:10			19:00		19:00		19:10		
		19:40			19:10	Fitness-Training *	18:30	Leistungs-Training (findet zur Zeit nicht statt)	19:10		
					20:40	Oberstufen-Training (gerade KW)	20:00		19:40		

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