



Trainingsplan

| Uhrzeit | | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|---------|-------|--|--|---|--|--|--|
| 16:30 | 16:45 | | | | | | |
| 16:45 | 17:00 | | | | | | |
| 17:00 | 17:15 | Schnupperkurs (Training nach Vereinbarung) | Kindergruppe 9. - 8. Kyu Alter: ab 8 Jahre | | Schnupperkurs (Training nach Vereinbarung) | 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 6. Kyu | Unter & Oberstufe 9. bzw. 7.Kyu - Dan | | Unter & Oberstufe 9. bzw. 7.Kyu - Dan (Kinder < 14 Jahre bis 19:00 Uhr) Alle anderen bis 19:30 Uhr möglich | |
| 18:15 | 18:30 | | | | | | |
| 18:30 | 18:45 | | | | | | |
| 18:45 | 19:00 | | Oberstufe 5. Kyu - Dan | Fitness-Training (alle) oder Kata-Training | Leistungs-Training 5.Kyu bis Dan | | |
| 19:00 | 19:15 | | | | | | |
| 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 |
|--------------------------------|------------------|--------------|--------------------|
| Bonsaigruppe | — | — | Sportkl. + barfuss |
| Kindergruppe | weiß - gelb | 9. - 8. Kyu | Karateanzug (Gi) |
| Kindergruppe montags | orange - violett | ab 7. Kyu | Karateanzug (Gi) |
| Unterstufe (Kinder) | orange - violett | 7. - 6. Kyu | Karateanzug (Gi) |
| Unterstufe (Erwachsene) | weiß - violett | 9. - 6. Kyu | Karateanzug (Gi) |
| Oberstufe | braun - schwarz | 5.Kyu - Dan | Karateanzug (Gi) |
| Fitness-Training | — | — | Sportkl. + Schuhe |

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