



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							
19:00	19:15		Oberstufe 5. Kyu - Dan	Fitness-Training (alle) oder Kata-Training	Leistungs-Training 5.Kyu bis Dan			
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