



# Trainingsplan

Anfang/ Ende	Montag	Anfang/ Ende	Dienstag	Anfang/ Ende	Mittwoch	Anfang/ Ende	Donnerstag	Anfang/ Ende	Freitag	Anfang/ Ende	Samstag
						09:00	Pilates (Gruppe 2)				
						10:00					
										10:00	Leistungs-Training
										11:30	
		16:00	Pilates (Gruppe 1)								
		17:00									
17:00	Schnupperkurs (ab 12 Jahren)	17:00	Kindergruppe (9. - 7. Kyu)			17:00	Schnupperkurs (ab 12 Jahren)	17:00	Kindergruppe (9. - 7. Kyu)		
18:00		18:00				18:00		18:00			
		18:00	Unterstufe (9./7. - 6. Kyu)	18:00	Unte-/Oberstufe wöchentl. Wechsel	18:30	Leistungs-Training	18:00	Unterstufe (wie Dienstag)	Oberstufe (5.Kyu - Dan)	
		19:00		19:00				19:00			
		19:00	Oberstufe (5.Kyu - Dan)	19:00	Fitnessstraining	20:00		19:30			
		20:00		20:00							
		20:30									

	Farbe Gürtel	Kyu/Dan-Grad	Kleidung	Fitness Training
Bonsaigruppe	—	—	Sportkl. + barfuss	jede Kalenderwoche
Schnupperkurs	—	—	Sportkl. + barfuss	
Kindergruppe	weiß - gelb	9. - 8. Kyu	Karateanzug (Gi)	
Unterstufe (Kinder)	orange - grün	7. - 6. Kyu	Karateanzug (Gi)	<b>Unter-/Oberstufen-Training wöchentlicher Wechsel</b> Unterstufe ungerade Kalenderwoche Oberstufe gerade Kalenderwoche
Unterstufe (Erwachsene)	weiß - grün	9. - 6. Kyu	Karateanzug (Gi)	
Oberstufe	violett - schwarz	5.Kyu - Dan	Karateanzug (Gi)	
Fitness-Training	—	—	Sportkl. + Schuhe	
Pilates (Gruppe 2 in Ottfingen)	—	—	Sportkl. + Socken	