



# 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 (nach Ankündigung)	
										11:30		
		16:00	Pilates (Gruppe 1)									
		17:00										
17:00	Schnupperkurs (nach Ankündigung)	17:00	Kindergruppe (9. - 7. Kyu)			17:00	Schnupperkurs (nach Ankündigung)	17:00	Kindergruppe (9. - 7. Kyu)			
18:00		18:00				18:00		18:00				
		18:00	Unterstufe (9./7. - 6. Kyu)	18:00	Unter-/Oberstufe wöchentl. Wechsel	18:00	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			19:30				
		20:00		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)	Unter-/Oberstufen-Training wöchentlicher Wechsel
Unterstufe (Erwachsene)	weiß - grün	9. - 6. Kyu	Karateanzug (Gi)	
Oberstufe	violett - schwarz	5.Kyu - Dan	Karateanzug (Gi)	
Fitness-Training	—	—	Sportkl. + Schuhe	Unterstufe ungerade Kalenderwoche
Pilates (Gruppe 2 in Ottfingen)	—	—	Sportkl. + Socken	Oberstufe gerade Kalenderwoche