

geänderter aktueller Trainingsplan

 (gültig ab 04. Oktober 2010)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Freitag	Samstag
			16.15 – 17.00 Bonsai Karate	
17.00 – 18.00 Kinder Karate <i>Anfänger bis weiß</i>	17.30 – 18.30 Kinder Karate <i>ab grün</i>		17.00 – 18.00 Kinder Karate <i>Anfänger bis weiß</i>	10.00 – 13.00 Themen Karate <i>(findet jeden 3. Samstag im Monat statt)</i>
18.00 – 19.00 Kinder Karate <i>gelb bis orange</i>	18:30 – 19:45 Jugendliche / Erwachsene <i>orange bis violett</i>	18.00 – 19.00 Kinder Karate <i>gelb bis orange</i>	18.00 – 19.00 Kinder Karate <i>ab grün</i>	11.15 – 16.00 Kadertraining <i>(findet jeden 1. Samstag im Monat statt)</i>
19.00 – 20.00 Jugendliche / Erwachsene <i>Anfänger bis gelb</i>	19:45 - 21:00 Jugendliche / Erwachsene <i>violett bis schwarz</i>	19.00 – 20.00 Jugendliche / Erwachsene <i>Anfänger bis gelb</i>	19.00 – 20.15 Jugendliche / Erwachsene <i>orange bis violett</i>	10.00 – 13.00 Prüfungsvorbereitung <i>(findet nach Absprache statt)</i>
			20.15 – 21.30 Jugendliche / Erwachsene <i>violett bis schwarz</i>	Das Training am Samstag findet nur statt, sollte kein Lehrgang oder Turnier geplant sein.

Bonsai – Karate: Kinder von 5 – 7 Jahre / Kinder Karate: Kinder ab 8 - 13 Jahre / Jugendliche und Erwachsene: ab 14 Jahre