Trainingsplan Karate Sei-Wa-Kei ab 14.06. 2021

Zeiten	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag	Freitag		Zeiten
	Halle	Gymnastikraum	Halle	Gymnastikraum	Halle	Gymnastikraum	Halle	Halle	Gymnastikraum	
	Königsknoll	Königsknoll	Königsknoll	Königsknoll	**Eschenriedhalle**		Königsknoll	Königsknoll	Königsknoll	
16:00										16:00
16:30				Karate Kids **Schnupperkurs** (bei Bedarf)			freies Training			16:30
17:00			Karate Kids **Anfänger**				Karate Kids **Anfänger** Nico / Edwin, Frida, Branko		Leistungs-training Kinder	17:00
17:30										17:30
18:00	Kata Kids Andy		Karate Kids **Fortgeschrittene** Nico / Edwin, Frida, Branko		freies Training		Karate Kids **Fortgeschrittene** Nico / Edwin, Frida, Branko	Fabi		18:00
18:30								Prüfungs-programm Kihon, Kumite Guido		18:30
19:00	Anfänger-kurs Erwachsene Andy		Karate Erwachsene **Kihon, Kata** (Kihon aus der jeweiligen Kata) Guido				Karate Erwachsene **Kumite** Guido		Karate Erwachsene **Kata alle** (jeder trainiert seine nächste Prüfungskata) Guido	19:00
19:30										19:30
20:00										20:00
20:30										20:30
21:00										21:00
21:15										
										21:30

30 min

30 min