

Unser regelmäßiges Trainingsangebot

Montag

17.30 - 19 Uhr Stefan	Pausenhalle	Hanbo	Alle Gurtstufen, ab 16 Jahren
18.30 - 19.30 Uhr Frank	Pausenhalle	Karate ab 6. Kyu (Grüngurt)	Alle Altersstufen, Die Inhalte im Wesentlichen vom 6. Kyu bis 1. Kyu
19.30 - 20.30 Uhr	Pausenhalle	Freies Training	NUR NACH ABSPRACHE

Dienstag

18.30 - 19.30 Uhr Frank	Sporthalle	Karate Kids ab 8 Jahre (6-8 Jahre nach Kennenlernphase möglich)	Alle Gurtstufen Inhalte im Schwerpunkt aus dem Programm bis ca. Violettgurt
19.30 - 21.30 Uhr Frank	Sporthalle	Karate Erwachsene ab ca. 16 Jahren	Alle Gurtstufen

Donnerstag

19.45 - 21.30 Uhr Frank	Sporthalle	Karate Erwachsene ab ca. 16 Jahren	Alle Gurtstufen
-----------------------------------	------------	--	-----------------

Freitag

17 - 18.30 Uhr Stefan	Pausenhalle	Hanbo	Alle Gurtstufen, ab 16 Jahren Gelegentlich Hanbo-Workshops, bis 19 Uhr
18 - 19 Uhr Peter	Sporthalle	Karate Ab 8 Jahre (6-8 Jahre nach Kennenlernphase möglich)	Alle Gurtstufen, Inhalte im Schwerpunkt bis ca. Violettgurt
19 - 21.30 Uhr Frank	Sporthalle alle 14 Tage in geraden Wochen	Karate Dan-Projekt ab 3. Kyu	Dan-Projekt Vorbereitung 1. - 4. Dan
19 - 21.30 Uhr	Sporthalle Alle 14 Tage in ungeraden Wochen	Open Dojo	NUR NACH ABSPRACHE

Sonntag

10 - 12 Uhr Frank	Sporthalle Alle 14 Tage in ungeraden Wochen	Karate Sonntagsdojo Ab ca. 12 Jahre	Alle Gurtstufen Inhalte: Zirkel, Prüfungsprogramm, freie Inhalte
-----------------------------	---	--	--