



Trainingsplan **Karate ETV** ab Januar 2017 **HOHE WEIDE BUDORAUM**

	Mo (Budo)	Di (Budo)	Mi (Budo)	Do (Budo)	Fr (Budo)	Sa (Budo)	So (Budo)
10 ⁰⁰							
16 ⁰⁰							
17 ⁰⁰							
18 ⁰⁰		17 ⁰⁰ K (A) Alina			17 ⁰⁰ K (A/F) Jascha		
19 ⁰⁰		18 ⁰⁰ J (A/F) Alina					
20 ⁰⁰		19 ⁰⁰ X (XX) wird n. bekannt gegeben!		19 ⁰⁰ E (F/O) Volker			LEGENDE: (A) = Einsteiger/ Anfänger bis Orange (F) = Fortgeschrittene ab Grün (O) = Oberstufe ab Blau
21 ⁰⁰			20 ³⁰ E (F-O) Kumite/Kata Jan K./ Wolfgang				
22 ⁰⁰							

TRAININGORTE: Budoraum + Gym B Budo: Neue Dreifeldhalle, Hohe Weide 17, hinteres Treppenhaus, 2.OG
Altonaer Straße: Sporthalle Altonaer Straße/Ecke Bartelstraße, Eingang Bartelstraße



QUALITÄTSSIEGEL
GESUNDHEITSSPORT KARATE
IM DEUTSCHEN KARATE VERBAND E.V.

Trainingsplan **HOHE WEIDE GYM B / ALTONA**er Str.

	Mo (Gym B)	Di (Gym B)	Mi (ALTO)	Do (Gym B)	Fr (Gym B)	Sa (Gym B)	So (Gym B)
10 ⁰⁰							10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰ J+E (A-O) Freies Training
16 ⁰⁰							15 ³⁰ -17 ⁰⁰ J+E (A-O) Freies Training o. Workshop Kata (s. Termine Webseite)
17 ⁰⁰	17 ⁰⁰ K (A) Marcella/ Nicholas		17 ⁰⁰ K+J (A) Kata Jan	16 ³⁰ J (A/F) Marcella			
18 ⁰⁰			18 ⁰⁰ K+J (F/O) Kata Jan	17 ⁴⁵ K (F/O) Leist. Kumite Marcella/ Nicholas	18 ⁰⁰ J (A) Jascha		
19 ⁰⁰	18 ³⁰ J (F/O) Wolfgang		19 ⁰⁰ E (A-O) Grundlagen/ Gesundheitstrain. Andreas	19 ⁰⁰ J+E Leist. Kumite (F/O) Jascha/Alex	19 ⁰⁰ J (F/O) Jascha		
20 ⁰⁰	19 ³⁰ E (O) Wolfgang				20 ⁰⁰ E (A/F) Dirk/Lam		
21 ⁰⁰	21 ⁰⁰ E (O) Freies Training			20 ³⁰ J+E (O) Freies Training			
22 ⁰⁰							

LEGENDE:

- (E = Erwachsene
- ab 16 Jahren
- K** = Kinder
- 5-8 Jahre
- J** = Jugend
- 9-15 Jahre

K+J = 1 Stunde Training
E = 1,5 Stunden Training