

Trainingsplan - gültig ab 9.August 2010

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			"Kleiner Samurai" Kita Regenbogen ab September	"Kleiner Samurai" Kita Gänseblümchen ab September
<b>Karate Schlümpfe</b> (Sporthalle) 3-5 Jahre 16.30-17.15 Uhr	<b>Kinder Karate I</b> Anfänger 16.00-16.45 Uhr	<b>Karate Schlümpfe</b> 3-5 Jahre 16.00-16.45 Uhr	<b>Kinder Karate I</b> Anfänger 16.00-16.45 Uhr	Oberstufe Erwachsene & Jugend ab 5.Kyu  17.30 Uhr
<b>Kinder Karate III</b> ab 7.Kyu 17.00-17.45 Uhr	<b>Kinder Karate II</b> 9.-8.Kyu 17.00-17.45 Uhr	<b>Kinder Karate III</b> ab 7.Kyu 17.00-17.45 Uhr	<b>Kinder Karate II</b> 9.-8.Kyu 17.00-17.45 Uhr	
<b>Ki-Leistungsgruppe</b> 17.30-18.30 (Sporthalle)		<b>Ki-Leistungsgruppe</b> 18.00-18.45		
<b>Erwachsene Oberstufe</b> ab 3.Kyu 19.00-20.00 Uhr	<b>Erwachsene</b> bis 4.Kyu 19.00-20.00 Uhr	<b>Erwachsene Oberstufe</b> (Sporthalle) ab 5.Kyu 19.00-20.00 Uhr	<b>Erwachsene</b> bis 4.Kyu 19.00-20.00 Uhr	