

Trainingsplan Sportkarate

gültig ab 01.02.2010

Montag	Mo 09.30	Mo 15.30	Mo 17.00	Mo 18.00	Mo 18.00	Mo 19.00	Mo 19.00	Mo 20.00
	Dojo	Dojo	Dojo	Dojo	Dojo	Dojo	Dojo	Dojo
	Bärbel Steinbach	Bärbel Kempf	Lisa Marianne/Robert	Wolfgang Rebecca	Nadine Renate	Wolfgang	Nadine	Nadine Inge/Anniko
	Ältere Gymnastik 3	Kinder Breitensport	Kinder Breitensport	WK 1 Leistung (Ku)	WK 1 Leistung (Ka)	WK 2 Technik Leistung (Ku)	WK 2 Leistung (Ka)	Jug/Erw Sound
Dienstag	Di 08.30	Di 16.00	Di 18.00	Di 19.00				
	Dojo	Dojo		Dojo				
	Bettina Claudia			Wolfgang Clemens/Markus				
	Aerobic Breitensport			Jukuren Traditionell				
Mittwoch	Mi 16.00	Mi 17.15	Mi 17.30	Mi 17.30	Mi 18.30	Mi 18.30	Mi 19.30	
	NH/Dojo	NH/Dojo	Glashaus / NH	Dojo	NH	Dojo	Dojo	
		Inge Nora	Wolfgang/ Larissa	Nadine Anke + Renate + Laura	Wolfgang	Nadine Inge	Wolfgang Danträger	
		<i>(Blau)</i> Kinder im Wechsel	<i>(Rot)</i> WK 1 Regio Leistung (Ku)	<i>(Rot)</i> WK 1 Regio Leistung (Ka)	WK2 Fitness Regio Leistung (Ku)	<i>(Rot)</i> WK 2 Regio Leistung (Ka)	<i>Erwachsene/</i> <i>Jugend</i> Traditionell / Kata	
Donnerstag	Do 08.30	Mi 15.30	Mi 17.00	Do 18.30	Do 19.30			
	Dojo	Dojo	Dojo	Dojo	Dojo			
	Bettina Claudia	Bärbel Kempf	Nora Ann- Kathrin	Ingrid	Bärbel Kempf			
	Aerobic Breitensport	Kinder Breitensport	Minis	Gymnastik 1 Allgemein	Gymnastik 2 Allgemein			
Freitag	Fr 16.00	Fr 16.00	Fr 17.00	Fr 18.00	Fr 18.00	Fr 19.00	Fr 20:30	
	Dojo/NH	Dojo/NH	Dojo	Dojo	NH	Dojo	Dojo	
	Lena Juliane/Jennifer		Tina Patrick	Wolfgang	Nadine (div. Assistentstrainer)	Wolfgang	Wolfgang	
	<i>(Blau)</i> Minis ab 4 Jahre Breitensport		<i>Schüler</i> Breitensport	WK 2 KumShiai Regio Leistung (Ku)	<i>(Rot)</i> WK 1+2 Leistung (Ka)	<i>Erw/Jugend</i> Traditionell	<i>Mondo</i> Traditionell	
Samstag	Sa 13.00							
	Dojo							
	Wolfgang/ Nadine							
	Kata/Kumite Fördergruppe GKVBW							