



TRAININGSZEITEN

Montag	Kinder 6 – 9 J	Anfänger/-innen + Halbgelbgurt	16:45 – 17:40
	Kinder/Jugendliche bis 14 J.	Ab Gelbgurt	18:45 – 19:55
	Erwachsene Jugendliche	Gelb – Schwarzgurt	20:00 – 21:20
Dienstag	<i>Morgen Training Seiza (Meditation)</i>	<i>Schwarzgurt/1 Kyu</i>	<i>06:15-07:15</i>
	Kinder 4 – 6 J	Bonsai-Training	16:45 – 17:35
	Kinder bis 14 Jahre	ab Grüngurt	18:00 – 19:15
	Erwachsene/Jugendliche ab 14 J	Anfänger/-innen	19:30 – 20:30
Mittwoch	<i>Kata-Spezial</i>	<i>Einzel/ SKL-Wettkampf-Gruppe</i>	<i>14:30 – 16:15</i>
	Kinder 9 – 14 J	Anfänger/-innen	16:30 – 17:30
	Kinder bis 14 J	Gelb – Orangegurt	17:45 – 18:55
	Erwachsene/Jugendliche ab 14 J	Gelb – Schwarzgurt	19:00 – 20:20
	<i>Wettkampf- Kumite</i>	<i>Wettkampf-Gruppe</i>	
Donnerstag	Kinder 6 – 9 J	Anfänger/-innen	16:45 – 17:40
	Kinder bis 14 J	ab Grüngurt	17:45 – 18:55
	Erwachsene/Jugendliche ab 14 J	Anfänger/-innen	19:00 – 20:00
	Erwachsene/Jugendliche ab 14 J	Blau – Schwarzgurt	20:00 – 21:20
Freitag	<i>Erwachsene/Jugendliche ab 15 J</i>	<i>Ab Gelbgurt</i>	<i>12:15 – 13:15</i>
	Kinder 4 – 6 J	Bonsai-Training	16:45 – 17:35
	Kinder bis 14 J	Gelb – Orangegurt	17:45 – 18:55
	Kinder / Jugendliche	ab Orangegurt / Kumite	19:00 – 20:20
Samstag	Erwachsene 45+	Anfänger/-innen	11:00 – 12:00
	Kinder 9 – 14 J	Anfänger/-innen	12:00 – 12:55
	Katatraining	ab Weiss – Grüngurt	13:00 – 14:20
	Kata-/Bunkaitraining	ab Blau - Schwarzgurt	14:30 – 16:00
	Teamkatatraining	ab Gelbgurt	ab 16:00

Kursiv = irreguläres Training nach Ansage