



Aktueller Trainingsplan

Bitte die jeweilige Trainingsdauer beachten

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.30 - 10.00			Karate am Vormittag nur für Frauen 09.30 - 10.30 Uhr		
10.00 - 10.30					
14.30 - 15.00					
15.00 - 15.30	Minis (4 - 6 Jahre) Alle Gürtelgrade 15.00 - 15.45 Uhr			Beginner (7 - 9 Jahre)* Bis einschl. Gelbgurt 15.00 - 15.45 Uhr	Minis (4 - 6 Jahre) Alle Gürtelgrade 15.00 - 15.45 Uhr
15.30 - 16.00					
16.00 - 16.30	Alle Stufen (7 - 9 Jahre)* 16.00 - 16.45 Uhr		Fortgeschritten (7 - 9 Jahre)* ab Gelb-Orange-Gurt 16.30 - 17.15 Uhr	Minis (4 - 6 Jahre) Alle Gürtelgrade 16.00 - 16.45 Uhr	Fortgeschritten (7 - 9 Jahre)* ab Gelb-Orange-Gurt 16.00 - 16.45 Uhr
16.30 - 17.00					
17.00 - 17.30	Beginner (10 - 13 Jahre) Bis einschl. Gelb-Orange-Gurt 17.00 - 18.00 Uhr		Beginner (10 - 13 Jahre) Bis einschl. Gelb-Orange-Gurt 17.30 - 18.30 Uhr	Fortgeschritten (10 - 13 Jahre) Ab Orangegurt 17.00 - 18.00 Uhr	Beginner (7 - 9 Jahre)* Bis einschl. Gelbgurt 17.00 - 17.45 Uhr
17.30 - 18.00					
18.00 - 18.30	Fortgeschritten (10 - 13 Jahre) Ab Orangegurt 18.00 - 19.00 Uhr		Jugendliche & Erwachsene Beginner 18.30 - 19.30 Uhr	Wettkampftraining Auf Einladung 18.00 - 19.00 Uhr	Jugendliche & Erwachsene Mittelstufe + Oberstufe 18.00 - 19.30 Uhr
18.30 - 19.00					
19.00 - 19.30	Jugendliche & Erwachsene Beginner 19.00 - 20.00 Uhr	Entspannungskurs "Zurück zur Mitte" 19.30 - 20.45 Uhr	Jugendliche & Erwachsene Mittelstufe + Oberstufe 19.30 - 20.30 Uhr	Wettkampftraining Auf Einladung 19.00 - 20.00 Uhr	
19.30 - 20.00					
20.00 - 20.30					

Trainingsort

Karate-Schule Dokan - Industriestr. 44 - 63654 Büdingen

* auch Schulkinder, die noch nicht 7 Jahre alt sind.