



# Trainingsplan 14.08. - 01.09.2023

Bitte die jeweilige Trainingsdauer beachten

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