Trainingsplan Karateverein Laupheim e.V.

Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag			
Karate Dojo	Kickbox-Halle	Fecht-Halle	Halle Anbau	Karate Dojo	Kickbox-Halle	Fecht-Halle	Halle Anbau	Karate Dojo	Kickbox-Halle	Fecht-Halle	Halle Anbau	Karate Dojo	Kickbox-Halle	Fecht-Halle	Halle Anbau	Karate Dojo	Kickbox-Halle	Fecht-Halle	Halle Anbau
			9:00 - 10:00																
			Thai Chi Ute Pfistner																
			10:00 - 11:00																
			Qi Gong Ute Pfistner																
																16:00-17:00			
																KARATE-FLÖHE ab 4 Jahre Werner Götz, Doreen Franke			
17:00-18:00				17:00-18:00				17:00-18:00				17:00-18:00				17:00-18:00			
KARATE Kinder ab 7 Jahre Anfänger bis Unterstufe Michael Schuler				KARATE Kinder ab 7 Jahre Anfänger bis Unterstufe Horst Helle				KARATE Kinder ab 7 Jahre Anfänger bis Unterstufe Gabi Klotz				KARATE Kinder ab 7 Jahre Anfänger bis Unterstufe Thorsten Gerlach				KARATE Kinder ab 7 Jahre Anfänger bis Unterstufe Ilona Gerlach			
18:00-19:00		18:00-19:30	18:30 - 19:30	18:00-19:00	18:15-19:15			18:00-19:00				18:00-19:00	18:15-19:15	18:00-19:30	18:00-19:30	18:00-19:00			
KARATE Kinder ab 9 Jahre ab Mittelstufe Michael Schuler		FECHTEN Kinder / Jugend	Zumba Birgit Gebhard	KARATE Kinder ab 9 Jahre ab Mittelstufe Horst Helle	KICKBOXEN Kinder ab 8 Jahre Viktor Reich			KARATE Kinder ab 9 Jahre ab Mittelstufe Gabi Klotz				KARATE Kinder ab 12 Jahre ab Mittelstufe Thorsten Gerlach	KICKBOXEN Kinder ab 8 Jahre Viktor Reich	FECHTEN Kinder / Jugend	Qi Gong Ute Pfistner	KARATE ab 9 Jahre ab Mittelstufe Ilona Gerlach			
19:00-20:00	19:00-20:00	19:30-21:30		19:00-20:00	19:30-21:00		19:00 - 20:15	19:00-20:00	19:00-20:00			19:00-20:00	19:30-21:00	19:30-21:30	19:00 - 20:00	19:00-20:30			
KARATE Ü 30 Jukuren Anfänger bis Unterstufe Walter Mayer	Selbst- verteidigung Eugen Kuhrke	FECHTEN Jugend/ Erwachsene		KARATE Erwachsene Kumite ab Mittelstufe bis Dan Dieter Möslang	KICKBOXEN Erwachsene Viktor Reich		Yoga Nicole Braun	KARATE Leistungs- gruppe (geschlossenes Training) Andreas Schuler	Selbst- verteidigung Eugen Kuhrke			KARATE Erwachsene Kihon ab Mittelstufe bis Dan Peter Zweifel	KICKBOXEN Erwach-sene Viktor Reich	FECHTEN Jugend/ Erwachsene	Thai Chi Ute Pfistner	KARATE Erwachsene, Leistungsgruppe, Kata ab Mittelstufe bis Dan Anton Klotz			
20:00-21:00				20:00-21:00								20:15-21:15			20:00 - 21:00				
KARATE Ü-30 Jukuren ab Mittelstufe Walter Mayer				X-DO Gabi Klotz, Linda Eckstein								SportPro Gesundheit (Budomotion) Anton Klotz, Gabi Klotz			Rücken Fit Christoph Weber				

Achtung!! Wärend der Schulferien in Baden-Würtemberg

ist nur Dienstags von 19:00 - 20:00 Uhr Training für alle Gruppen

gültig ab
September 2016

Karate

Stufe	Anfänger		Mittelstufe Oberstufe	Oberstufe Dan
Gürtel	weiß bis gelb		grün bis braun	braun bis schwarz