

Karate-Dojo Lübeck e.V.

Trainingsplan



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
15.00-16.00 Uhr							Freies Training 10.00-12.00 Uhr (nur nach Absprache) <i>Höchstgraduiertes</i>
17.00-18.00 Uhr		Kinder 7 -13 Anfänger <i>Bis 7. Kyu</i> <i>Kihon Kata Kumite</i>		Kinder 7 -13 Anfänger <i>Bis 7. Kyu</i> <i>Kihon Kata Kumite</i>			
18.00-19.00 Uhr	Erwachsene Bis 5. Kyu Kata Kihon Kumite	Kinder Ab 7. Kyu Kihon Kata Kumite	KATA SPEZIALTRAINING Nach Absprache	Kinder Ab 7. Kyu Kihon Kata Kumite	Erwachsene Bis 5. Kyu Kata Kihon Kumite		
19.00-20.00 Uhr	Wettkampftraining Kumite	Wettkampftraining KATA fortgeschritten	KUMITE SPEZIALTRAINING Nach Absprache	Wettkampftraining Kumite	Kata Kader Alle		
20.00-21.00 Uhr		Erwachsene ab 14 Ab 6. Kyu Kihon Kata Kumite		Erwachsene Ab 14 Ab 6. Kyu Kihon/Kata/Kumite			Dieser Trainingsplan ist gültig ab dem 01. Januar 2015
Trainer/ Vorstand	Trainer Sven Ferner Gundula Derlin Jens Dörner Patrick Urban Sascha Meyer	Telefon 400 84 25 40 74 66	Vereins-Vorstand 1. Vorsitzender 2. Vorsitzender Geschäftsstelle Sportwart Kassenwart Pressewart	Name Sven Ferner Johann Wachruschew Gundula Derlin Petra Lenz Judith Löser Johann Wachruschew	Telefon 400 84 25 40 74 66	Geschäftsstelle: Karate-Dojo Lübeck e.V. Moisinger Allee 32 23558 Lübeck Telefon: (0451) 80 72 91 www.karate-dojo-luebeck.de	