

# KARATE LÜBECK



## Trainingsplan (gültig ab 01.09.2016)

<b>Montag :</b>	17:00 - 18:00 Uhr	Kumite (Nachwuchs)
	18:00 - 19:00 Uhr	Kumite (Fortgeschrittene)
	19:00 – 20:00 Uhr	Erwachsene bis 5. Kyu (Kata, Kihon, Kumite)
<b>Dienstag:</b>	17:00 – 18:00 Uhr	Kinder 7-13 Jahre bis 7. Kyu (Kihon, Kata, Kumite)
	18:00 – 19:00 Uhr	Kinder 7-13 Jahre ab 7. Kyu (Kihon, Kata, Kumite)
	19:00 – 20:00 Uhr	Kata Wettkampftraining
	20:00 – 21:00 Uhr	Erwachsene ab 6. Kyu (Kihon, Kata, Kumite)
<b>Mittwoch:</b>	17:00 – 20:00 Uhr	Freies Training nach Absprache
<b>Donnerstag:</b>	17:00 – 18:00 Uhr	Kinder 7-13 Jahre bis 7. Kyu (Kihon, Kata, Kumite)
	18:00 – 19:00 Uhr	Kinder 7-13 Jahre ab 7. Kyu (Kihon, Kata, Kumite)
	19:00 – 20:00 Uhr	Kumite Wettkampftraining
	20:00 – 21:00 Uhr	Erwachsene ab 6. Kyu (Kihon, Kata, Kumite)
<b>Freitag:</b>	18:00 – 19:00 Uhr	<b>(Bugenhagschule)</b> Erwachsene bis 5. Kyu (Kihon, Kata, Kumite)
	18:00 – 19:00 Uhr	<b>(Lauerholzschule)</b> Kinder 7-13 Jahre Anfänger (Kihon, Kata, Kumite)
<b>Trainer:</b>	Sven Ferner, Gundula Derlin, Markus Iben, Sascha Meyer, Patrick Urban	