

KARATE LÜBECK



Trainingsplan (gültig ab 09.03.2018)

Montag :	18:00 - 19:30 Uhr	Kumite (Fortgeschrittene)
	19:30 - 20:30 Uhr	Erwachsene bis 5. Kyu (Kihon, Kata, Kumite)
Dienstag:	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)
Mittwoch:	17:00 - 20:00 Uhr	Freies Training nach Absprache
Donnerstag:	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)
Freitag:	17:00 -18:00 Uhr	(Bugenhagschule) Kinder 7-13 Jahre Anfänger (Kihon, Kata, Kumite)
	18:00 - 19:00 Uhr	(Bugenhagschule) Kata-Nachwuchsgruppe (Kinder)
	17:30 - 18:30 Uhr	(Lauerholzschule) Kinder 7-13 Jahre Anfänger (Kihon, Kata, Kumite)
	18:30 – 19:30 Uhr	(Lauerholzschule) Erwachsene bis 5. Kyu (Kihon, Kata, Kumite)
Trainer:	Sven Ferner, Gundula Derlin, Khachik Baghdasaryan, Ina Ladendorf, Andreas Schmidt	