

Trainingsplan

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sonntag
	Dojo1	Dojo2	Dojo1	Dojo2	Dojo1	Dojo2	Dojo1	Dojo2	Dojo1	Dojo2	Dojo1
6.00 Uhr									Kata Early Birds K.Schäfer		
7.00 Uhr											
10.00 Uhr			Erwachsene ab gelb H.Fette				Erwachsene ab gelb W.Fellhauer				Kata Oberstufe U.Rupp
16.00 Uhr			Kinder gelb/orange M.Rues						16.30 Uhr Eltern-Kind B.Graf		
17.00 Uhr	Kinder Anfänger 5+6J. M.Schaal,T.Süt	Kinder Anfänger 7J. M.Rues	Kinder ab grün M.Rues		Kinder 5+6J. gelb/orange M-Schaal	Kinder ab 7 J. gelb/orange M.Rues	Kinder gelb/orange Jäck, Schlien	Kinder ab grün M.Rues			
18.00 Uhr	Kinder gelb/orange E.Berardone	Kinder ab grün M.Rues	Trainer Training M.Rues	Tai Chi Qi Gong K.Wienecke	Kinder ab grün Rues/Pfister	Leistungs- gruppe B.Hagelstange	Kata Oberstufe U.Rupp	Leistungs- gruppe M.Rues	Kumite ab grün D.Pfister	18.30 Uhr Yoga I.Gabba	
19.00 Uhr	Leistungs- gruppe M.Rues	Kata Training Oberstufe	Erwachsene Mittel-Oberst. M.Rues	Sentei Kata ab 4.Kyu E.Berardone	Oberstufe ab braun U.Rupp	Anfänger Erwachsene B.Hagelstange	Oberstufe ab violett T.Gosslau	Senioren und Unterstufe P.Giugno	Fitness Training D.Pfister		
20.00 Uhr	Oberstufe ab violett K.Schäfer	Unterstufe gelb-grün A.Seidel	Oberstufe ab violett J.Glaß	Unterstufe gelb-grün H. Fette	Mittelstufe ab grün M.Hirzel	Unterstufe gelb-grün M.Rues	Bunkai- Selbstverteid. T.Süt				