

Aktueller 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 Graf,Blessing		
17.00 Uhr	Kinder Anfänger 5+6J. P.Jäck, Kaltrina	Kinder Anfänger 7J. M.Rues	Kinder ab grün M.Rues				Kinder gelb/orange Schlien,Riehle	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 gelb-violett Rues/Pfister	Leistungs- gruppe B.Hagelstange	Kata Oberstufe U.Rupp	Leistungs- gruppe M.Rues	Kumite ab grün D.Pfister		
19.00 Uhr	Leistungs- gruppe M.Rues	Kata Oberstufe Trainer im We.	Erwachsene Mittel-Oberst. M.Rues	Sentei Kata ab 4.Kyu E.Berardone	Oberstufe ab braun U.Rupp	Anfänger Erwachsene B.Hagelstange	Oberstufe ab violett M.Rues	Senioren+ Unterstufe P.Giugno	Fitness Training D.Pfister	Yoga I.Gabba	
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				