

Aktueller Trainingsplan gültig ab 2024

	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 Kaltrina						16.30 Uhr Eltern-Kind Christin Rues		
17.00 Uhr	Kinder Anfänger 5+6J. Christin Rues T. Biersack	Kinder Anfänger 7J. L.Schlien K. Osmani	Kinder ab grün Kaltrina		Kinder Gelb-orange K.Osmani, M.Rues		Kinder gelb/orange P. Jäck C. Rues	Kinder ab grün K..Osmani			
18.00 Uhr	Kinder gelb/orange E.Berardone	Kinder ab grün K.Osmani, L. Schlien	Trainer Training M.Rues	Tai Chi Qi Gong K.Wienecke	Kinder grün-violett M. Rues	Leistungs- gruppe D.Pfister	Kata Oberstufe U.Rupp	Leistungs- Gruppe Kinder M.Rues	Kumite ab grün K.Osmani		
19.00 Uhr	Leistungs- gruppe M.Rues	Kata Oberstufe Trainer	Erwachsene Mittel-Oberst. M.Rues	Sentei Kata ab 4.Kyu E.Berardone	Oberstufe ab braun U.Rupp	Anfänger Erwachsene Markus Rues	Oberstufe ab violett M.Rues	Senioren+ Unterstufe P.Giugno			
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 K.Osmani	Selbstverteidigung Prof.Dr.M. Rimmele				