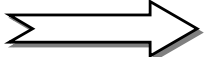


Karate Schule Nippon Bremerhaven e.V.

Trainingsplan gültig ab Mo., den 05. September 2011

DOJO I

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
16:00 - 17:00 Gelb-/Orangegurte 6 - 12 Jahre (Alex)	16:00 - 17:00 BAMBINIS-Anfänger 3 - 5 Jahre ( / )	16:00 - 17:00	16:00 - 17:00	16:00 - 17:00 BAMBINIS-Anfänger 3 - 5 Jahre ( / )	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-size: 2em; font-weight: bold;">GESCHLOSSEN</p> <p>Trainingsplan RAUM II                        siehe Rückseite !!!</p>
17:00 - 18:00 Orange-/Grüngurte 6 - 12 Jahre (Alex)	17:00 - 18:00 BAMBINIS 3 - 5 Jahre ( / )	17:00 - 18:00 Blau-/Braungurte 11 - 16 Jahre (Irina/Chris)	17:00 - 18:00 ANFÄNGER-/Gelbgurte 6 - 12 Jahre (Rolli) (Trainingsplanänderung)	17:00 - 18:00 BAMBINIS 3 - 5 Jahre ( / )	
18:00 - 19:00 NEUANFÄNGER** 6 - 12 Jahre (Rolli)	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00		
19:00 - 20:00 Weißgurt - DAN ab 16 Jahre KUMITE (Irina)	19:00 - 20:00 Leistungsgruppe Erwachsene KUMITE (Irina)	19:30 - 21:00 SVB Selbstverteidigung für Behinderte (Holger)	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00 Grüngurt - DAN ab 16 Jahre KATA & KIHON (Hansi/Irina)	

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. = 15:45 - 21:30 Uhr, Samstags, Sonn- und Feiertags = geschlossen !!!

\*\* = die Karate-NEUANFÄNGER beginnen ab Montag, den 05. September 2011