

Karate Schule Nippon Bremerhaven e. V.

Trainingsplan gültig ab Mo., den 05. September 2011

DOJO II (großer Matten-Raum)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
16:00 - 17:00 Weiß-/Gelbgurte 6 - 12 Jahre (Hansi)	16:00 - 17:00 Gelb-/Orangegurte 6 - 12 Jahre (Rolli)	16:00 - 17:00 Weiß-/Gelbgurte 6 - 12 Jahre (Hansi) (AUSWEICHTERMIN)	16:00 - 17:00 Gelb-/Orangegurte 6 - 12 Jahre (Alex)	16:00 - 17:00 Weiß-/Gelbgurte 6 - 12 Jahre (Hansi)	GESCHLOSSEN
17:00 - 18:00 Leistungsgruppe Kinder/Schüler KATA (Hansi)	17:00 - 18:00 Weiß-/Gelbgurte 6 - 12 Jahre (Rolli)	17:00 - 18:00 Leistungsgruppe Kinder/Schüler KUMITE (B-Team) (Sergej)	17:00 - 18:00 Orange-/Grüngurte 6 - 12 Jahre (Alex)	17:00 - 18:00 Leistungsgruppe Kinder/Schüler KATA (Hansi)	
18:00 - 19:00 Leistungsgruppe Kinder/Schüler KUMITE (A-Team) (Sergej)	18:00 - 19:00 SV (Selbstverteidigung) (Rolli)	18:00 - 19:00 Leistungsgruppe Kinder/Schüler KUMITE (A-Team) (Sergej)	18:00 - 19:00 NEUANFÄNGER** 6 - 12 Jahre (Rolli)	18:00 - 19:00 ANFÄNGER - Orangegurt ab 16 Jahre KATA & KIHON (Irina)	
19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00 Weißgurt - DAN Prüfungsvorbereitung ab 16 Jahre (Rolli)	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	
20:00 - 21:00	20:00 - 21:00				

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

Karate Schule Nippon Bremerhaven e. V.

Trainingsplan gültig ab Mo., den 05. September 2011

DOJO III (Holzboden)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
16:00 - 17:00	16:00 - 17:00	16:00 - 17:00 Hung-Gar/Kung-Fu** 8 - 13 Jahre (ULI)	16:00 - 17:00	16:00 - 17:00	GESCHLOSSEN
17:00 - 18:00 KATA & KIHON Leistungsgruppe KUMITE (Sergej) (nach Absprache!)	17:00 - 18:00 Hung-Gar/Kung-Fu 8 - 13 Jahre (ULI)	17:00 - 18:00 AUSWEICHTERMIN Kinder/Schüler KATA-LEISTUNG (Hansi)		17:00 - 18:00 Blau- /Braungurte 11 - 16 Jahre (Irina)	
18:00 - 19:00	18:00 - 19:00 Hung-Gar/Kung-Fu (ULI)	18:00 - 19:00 Hung-Gar/Kung-Fu (ULI)	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00	
19:00 - 20:00 Te-Bo/Gymnastik (Alex)	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00 Te-Bo/Gymnastik (Alex)	19:00 - 20:00	
20:00 - 21:00 Hung-Gar/Kung-Fu (ULI)	20:00 - 21:00				

** = die Hung-Gar/Kung-Fu-Guppe für Kinder ab 8 - 13 Jahre läuft am Mittwoch normal von 17:00 - 18:00 Uhr, nur wenn die KATA-LEISTUNGSGRUPPE den AUSWEICHTERMIN nutzt, wird die Gruppe auf 16:00 - 17:00 Uhr vorverlegt!