

KARATE ACADEMY

空手道

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
16.45 - 17.45 Uhr Kinder 8-12 Jahre weiß - gelb/orange	16.30 - 17.15 Uhr Kinder 5 -7 Jahre		16.15 - 17.00 Uhr Kinder 5 - 7 Jahre		10.30 - 12.00 KYU-Prüfungs- Vorbereitungs- Training	
17.45 - 18.45 Uhr Kinder 8 -12 Jahre ab orange	17.30 - 19.00 Uhr Jugend ab 12 Jahre Kumite	17.30 - 18.30 Uhr Kinder 8 - 12 Jahre ab orange	17.00 - 18.00 Uhr Kinder 8 - 12 Jahre weiß - gelb/orange		12.00 - 14.00 FREIES TRAINING	13.00 - 14.00 No-Gi-Training/ Zirkeltraining/
18.45 - 20.00 Uhr Erwachsene Unter- Mittelstufe Kihon-Kata-Kumite	19.00 - 20.00 Uhr Erwachsene Unterstufe	18.45 - 20.00 Uhr Hohe Kata Oberstufe Kata wird angekündigt	18.00 - 19.30 Uhr Jugend ab 12 Jahre Kumite	19.00 - 20.30 ALLE GEMEINSAM PRATZEN- TRAINING		
20.00 - 21.15 Uhr Erwachsene Oberstufe ab 3. Kyu Kihon-Kata-Kumite	20.00 - 21.00 Uhr Erwachsene Mittelstufe	20.00 - 21.00 Uhr Kata Heian 1-5/Tekki 1 Unterstufe-Mittelstufe	19.30 - 21.00 Uhr Erwachsene Mittelstufe-Oberstufe Kumite Formen			

Stand September 2023