



Trainingsplan ab Montag 8. April 2024

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16:00					
16:30	Kinder Anfänger	Kinder ab Weiß / Gelb			Kinder Anfänger
17:00	16:30-17:30 Betti und Eva	16:30-17:30 Betti	Kumite Kinder 17:00 - 18:00 Uhr Mino		16:00 - 17:00 Uhr Tanja und Ingo
17:30	Kinder ab Weiß/Gelb	Mittelstufe		Mittelstufe bis 12 Jahre	Kinder ab Weiß / Gelb
18:00	17:30-18:30 Betti und Eva	17:30-19:00 Betti		17:00-18:30 Mino	17:00 - 18:00 Uhr Tanja und Ingo
18:30	Erwachsene ab 5.KYU		Kumite ab 12 Jahre	Anfänger und	Leistungsgruppe KATA
19:00	Oberstufe		18:30 - 19:30 Patrick	Mittelstufe Erwachsene	18:00 - 19:00 Uhr Tanja
19:30	18:30-20:00			18:30-20:00 Mino	
20:00	Vitalkarate &		Erwachsene ab 5.KYU		
20:30	Wiedereinsteiger		Oberstufe	Vitalkarate &	
21:00	20:00-21:30 Marion		19:30-21:00	Wiedereinsteiger	
21:30				20:00-21:30 Gerd	

- Jeder benimmt sich so, daß dem Verein und dem Ansehen des Karate-Do kein Schaden zugefügt wird.
- Höhere Gürtelträger sind niedrigeren gegenüber zur Hilfestellung und Rücksichtnahme angehalten.
- Die niedrigeren Gürtelträger sollen die höhere Graduierung anerkennen und respektieren.
- Im Verein duzen sich alle.
- Wer später kommt oder früher gehen muß, meldet sich beim Trainer an bzw. ab.
- Harter Kontakt am Partner ist verboten.
- T-Shirt unter dem Karate - Gi ist erlaubt.
- Sauberer Gi und saubere Füße sind selbstverständlich.
- Finger- und Fußnägel sollten kurz geschnitten sein.
- Schmuck muß vor dem Training abgelegt werden