

Trainingsplan 2017			Karate Dojo Überlingen e.V.	
			Kinder	Erwachsene
Stand: 19.5.2017			Schulferien: kein Kindertraining - allg. Trainingszeiten können variieren	
Tag	Zeit (Nachmittag)	Training	für	Trainer
Mo	-	-	-	-
	19:00 - 20:30	Erwachsene Kata, Kumite, Kihon	Alle	Wolfgang Obert <i>(letzter Montag/Monat Uwe)</i>
Di	17:00 - 18:00	Kinderkarate	Kinder 8 - 12 J	Elke Ziegler Co: Axel + Ilka + Corinna
	18:00 - 19:00	Kinder- / Jugendkarate	Kinder ab 12 Jahre	Wolfgang Raichle Co: Antonia
	19:00 - 20:15	SV (Selbstverteidigung)	ab 14 ohne Vorkenntnisse	Wolfgang Raichle
	20:30 - 22:00	Kendo-Verein	Kendo	Kendo
Mi	18:00 - 19:30	ab 16 Jahre	Anfängerkurs Start: 8.3.17	Susanne Schellenberg
	19:30 - 21:00	Erwachsene	alle	Miroslav Ckovic Co-Trainer: Susanne S.
Do	16:00 - 17:00	Kleinkinder Bonsai Training	Kinder 4 - 7 J	Sandra Lohr Co-Trainer: Sonja Lammers
	17:00 - 18:00	Kinderkarate	Weiß bis Gelb Kinder 7 - 10 J	Dieter Faulhammer Co: Sandra Lohr
	18:00 - 19:30	Wettkampfgruppe		Miroslav Ckovic
		19:30 - 21:00	Kendo-Verein	Kendo
Fr	17:00 - 18:00	Kinderkarate	Grün / Kata	Susanne Schellenberg Co: Eva Schultheiss + Nicolai
	18:00 - 19:30	Ü45 / Ü50	Erwachsene	Walter Schneider
	19:30 - 21:00	Erwachsene	Alle	Wolfgang Obert
Sa	16:00 - 18:00	Kumite	Kumite Gruppe	Bela Zizmann
		14 tägig lt. Jahresplan		
Tag	Zeit (Vormittag)	Training	für	Trainer
Mo	9:30 - 10:30	Rückenschule	Damen	nur Wintermonate Nov.-März
Di	9:30 - 10:30	Rückenschule	Damen	VHS
Mi				
Mi	10:30 - 12:00	Gi Gong Fortgeschr.	Kurs ab Mittwoch 21.9.16	VHS: Kursleiter Herr Breustedt
Do	9:30 - 10:30	Rückenschule	Damen	VHS
Fr				
Sa	10:00 - 12:00	Kendo-Verein	Kendo	Kendo
	1. Samstag/ Monat			