

Trainingsplan 2024		Karate Dojo Überlingen e.V.		
Stand: 24.10.2023		<b>NEUE ANFÄNGERKURSE</b> ab November 2023	<b>Kinder</b>	<b>Erwachsene</b>
		<b>Schulferien: kein Kindertraining - allg. Trainingszeiten können variieren</b>		
Tag	Zeit (Nachmittag)	Training	für	Trainer / Vertretung
Mo	16:30 - 17:45	Kinderkarate I	Kinder ab 7 Jahre	Herbert Unger
			Anfängerkurs ab 6.11.23	Co-Trainer: Tom Wolfschläger
	18:00 - 19:30	Erwachsene Ü50	Erwachsene	Walter Schneider
	19:30 - 21:00	Erwachsene Kata, Kumite, Kihon	Alle	Wolfgang Obert / Vertretung: Th. Reinhart
Di	16:30 - 17:30	Kinderkarate I	Kinder ab 7 Jahre	Antonia Ried
	17:30 - 19:00	Kinderkarate II	Kinder 9 - 12 J 7.-5. Kyu	Elke Ziegler / Vertretung: H. Unger
	19:00 - 20:00	Jugendkarate	Kinder ab 12 Jahre	Marc Schneider Co-Trainer: Wolfgang Raichle
	20:15 - 21:45	Kendo-Verein	Kendo	Kendo
	18:00 - 19:30	Erwachsene	Gesund und fit durch Karate Erwachsenen-Anfängerkurs	Erich Heggenberger / Vertretung: W. Obert
Mit	19:30 - 21:00	Erwachsene	alle	Miroslav Ckovric / Vertretung: S. Schellenberg
Do	15:30 - 16:30	Bonsai Training	Kinder 4 - 6 J	Torsten Deklerski
			Anfängerkurs ab 9.11.23	Martina Becker
	16:45 - 17:45	Kinderkarate I	Kinder 7 - 10 J bis 7. Kyu + Anfänger	Ruth Engelhardt Co-Trainer: -
	17:45 - 18:45	Kinderkarate II	Kinder 8 - 12 J 7.-5. Kyu	Ruth Engelhardt Co-Trainer: Peter Ellerau
	19:00 - 20:30	Kendo-Verein	Kendo	Kendo
	20:30 - 22:00	Erwachsene	Wettkampfgruppe	Miroslav Ckovric
Fr	18:00 - 19:30	Erwachsene Ü50	Erwachsene	Walter Schneider
	19:30 - 21:00	Erwachsene	Alle	Wolfgang Obert / Vertretung: Th. Reinhart
Tag	Zeit (Vormittag)	Training	für	Trainer
Mo	9:30 - 10:30			
Di	9:30 - 10:30			
Mi	10:00 - 11:30			
Do	9:30 - 10:30			
Fr	9:30 - 10:30			
Sa	10:00 - 12:00	Kendo-Verein	Kendo	Kendo
	13:00 - 15:00	Karate: Freies Training und Kumite		Béla Zizmann
So	10:00 - 12:00	Erwachsene	Wettkampfgruppe	Miroslav Ckovric