

Trainingsplan 2022/23

Karate Dojo Überlingen e.V.

		NEUE ANFÄNGERKURSE ab Herbst 2022	Kinder	Erwachsene	
Stand: 24.11.2022			Schulferien: kein Kindertraining - allg. Trainingszeiten können variieren		
Tag	Zeit (Nachmittag)	Training	für	Trainer / Vertretung	
Mo	16:30 - 17:45	Kinder 7-11 Jahre	Anfängerkurs	Herbert Unger	Mo
				Co-Trainer: Peter Ellerau / Tom Wolfschläger	
	18:00 - 19:30	Erwachsene Ü50	Erwachsene	Walter Schneider	
	19:30 - 21:00	Erwachsene Kata, Kumite, Kihon	Alle	Wolfgang Obert / Thomas Reinhart	
Di	16:30 - 17:30	Kinderkarate I	Kinder ab 7 Jahre	Antonia Ried	Di
	17:30 - 19:00	Kinderkarate II	Kinder 9 - 12 J 7.-5. Kyu	Elke Ziegler / Herbert Unger	
	19:00 - 20:00	Jugendkarate	Kinder ab 12 Jahre	Marc Schneider Co-Trainer: Wolfgang Raichle	
	20:15 - 21:45	Kendo-Verein	Kendo	Kendo	
Mit	18:00 - 19:30	Erwachsene	Anfängerkurs/Voba	Erich Heggenberger / Wolfgang Obert	Mit
	19:30 - 21:00	Erwachsene	alle	Miroslav Ckovric	
Do	15:30 - 16:30	Bonsai Training	Kinder 4 - 6 J Anfängerkurs	Sonja Lammers Co-Trainer: Lena Lammers	Do
	16:45 - 17:45	Kinderkarate I	Kinder 7 - 10 J bis 7. Kyu + Anfänger	Ruth Engelhardt Co-Trainer: Alexej	
	17:45 - 18:45	Kinderkarate II	Kinder 8 - 12 J 7.-5. Kyu	Ruth Engelhardt Co-Trainer:	
	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	Fr
	19:30 - 21:00	Erwachsene	Alle	Wolfgang Obert / Thomas Reinhart	
Tag	Zeit (Vormittag)	Training	für	Trainer	
Mo	9:30 - 10:30				
Di	9:30 - 10:30				
Mi	9:30 - 10:30				
Do	9:30 - 10:30				
Fr	9:30 - 10:30				
Sa	10:00 - 12:00	Kendo-Verein	Kendo	Kendo	
	2-3 Samstage/ Monat				
So	10:00 - 12:00	Erwachsene	Wettkampfgruppe	Miroslav Ckovric	