

Trainings- beginn	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
15:15					
15:30					
15:45					Trainer: <u>Daniel Herzog</u> Wettkampfvorbereitung Kadertraining
16:00					
16:15					
16:30					
16:45				Trainer: <u>Thomas Klemenz</u> Zielgruppe: Anfänger - 9. Kyu, 6 bis 15 Jahre	
17:00				Regelmäßige Trainingsinhalte: Kihon, Kata, Selbstverteidigung, Bunkai/ <i>Schnuppertraining möglich!!</i>	
17:15		Trainer: <u>Dennis Schnauder</u> Zielgruppe: ab 8. Kyu, ab 7 Jahre Regelmäßige Trainingsinhalte: Kumite, Kondition, Koordination, Schnellkraft, (in der wettkampffreien Zeit werden Prüfungsinhalte in Kihon, Kata und Bunkai vermittelt)			Trainer: <u>Daniel Herzog</u> Zielgruppe: Graduierung ab 6. Kyu, ab 8 Jahre
17:30					
17:45	Trainer: <u>Tariq Mahmood</u> Zielgruppe: 9. bis 1. Kyu Regelmäßige Trainingsinhalte: Kihon, Kata, Kumite, Bunkai, Kondition, Koordination, Schnellkraft			Trainer: <u>Thomas Klemenz</u> Zielgruppe: 8. bis 4 Kyu, 6 bis 15 Jahre	Regelmäßige Trainingsinhalte: Kumite, Kondition, Koordination, Schnellkraft, (in der wettkampffreien Zeit werden Prüfungsinhalte in Kihon, Kata und Bunkai vermittelt)
18:00				Regelmäßige Trainingsinhalte: Kihon, Kata, Selbstverteidigung, Bunkai	
18:15					
18:30					
18:45					
19:00				Trainer: <u>Tariq Mahmood</u> Zielgruppe: Alle die am Kumite interessiert sind	Trainer: <u>Joachim Merkl</u> Zielgruppe: 9. - 5. Kyu, ab 14 Jahren
19:15	Trainer: <u>Tanja Stöhr</u> Zielgruppe: 4. Kyu bis Dan, Erwachsene Regelmäßige Trainingsinhalte: Kihon, Kata, Kumite, Koordination	Trainer: <u>Dmytro Cherepantsev</u> Zielgruppe: ab 3. Kyu, ab 18 Jahren	Trainer: <u>Harald Zeisler</u> Zielgruppe: 7. bis 1. Kyu - insbesondere Mittelstufe, Jugendliche / Erwachsene	Regelmäßige Trainingsinhalte: Kumite, Kondition, Koordination, Schnellkraft	Regelmäßige Trainingsinhalte: Kihon, Kata, Bunkai, Koordination, Schnellkraft, Vitalpunkte (Kyusho Jitsu) und Kobudo <i>Schnuppertraining möglich!!</i>
19:30		Regelmäßige Trainingsinhalte: Kata, Selbstverteidigung, Bunkai, Kondition, Koordination, Schnellkraft, Kraftübungen, Atemgymnastik, Atemtechniken, Joga, Dehnung, Meditation	Regelmäßige Trainingsinhalte: Kihon, Kata, Kumite, Kondition, Koordination, Schnellkraft, (Shotokan-Kumite-Formen für Mittelstufe)		
19:45					
20:00					
20:15					Trainer: <u>Joachim Merkl</u> Zielgruppe: 4. Kyu - Dan, ab 14 Jahren
20:30					
20:45		Trainer: <u>David Theobald</u> Zielgruppe: ab 9. Kyu, ab 16 Jahren			Regelmäßige Trainingsinhalte: Kihon, Kata, Bunkai, Koordination, Schnellkraft, Vitalpunkte (Kyusho Jitsu) und Kobudo
21:00	Regelmäßige Trainingsinhalte: Vitalpunkte (Kyusho Jitsu)				
21:15					
21:30					
21:45					Trainer: <u>Joachim Merkl</u> Zielgruppe: alle Graduierungen, ab 14 Jahren: Kobudo
22:00					

regelmäßiges Ferientraining: grün unterlegt!!!!