

# Karate-Centrum Shotokan - Trainingsplan

| Montag  | Dienstag   | Mittwoch   | Donnerstag   | Freitag  |
|---|--|--|--|--|
| <p>15:00-16:15 Uhr<br/><b>Judo für Kinder und Jugendliche</b><br/>Anfänger</p> <p>16:00-17:30 Uhr<br/><b>Judo für Kinder und Jugendliche</b><br/>Fortgeschrittene</p> <p>18:00-19:30 Uhr<br/><b>Karate-Jugend</b></p> <p>19:30-21:00 Uhr<br/><b>Karate</b><br/>Kata-/Kumite-Spezial</p> | <p>17:00-18:00 Uhr<br/><b>Karate-Tiger</b><br/>Anfänger,<br/>Unterstufe</p> <p>18:00-19:00 Uhr<br/><b>Karate-Tiger</b><br/>Oberstufe</p> | <p>14:30-15:30 Uhr<br/><b>Samurai-Kids</b></p> <p>16:00-17:00 Uhr<br/><b>Karate-Schlümpfe</b><br/>Anfänger</p> <p>17:00-18:00 Uhr<br/><b>Karate-Schlümpfe</b><br/>Fortgeschrittene</p> <p>19:00-20:30 Uhr<br/><b>Karate Basistraining für Alle</b></p> <p>20:30-21:00 Uhr<br/><b>freies Training</b></p> | <p>17:00-18:00 Uhr<br/><b>Karate-Tiger</b><br/>Anfänger,<br/>Unterstufe</p> <p>18:00-19:00 Uhr<br/><b>Karate-Tiger</b><br/>Oberstufe</p> | <p>17:00-18:30 Uhr<br/><b>Karate-Jugend und Erwachsene</b><br/>Anfänger und<br/>Unterstufe <u>bis 4. Kyu</u></p> <p>18:30-20:00 Uhr<br/><b>Karate-Jugend und Erwachsene</b><br/>Oberstufe <u>ab 3. Kyu</u></p> |

**Samstag: freies Training 10 bis 12 Uhr nach Ansage**