



# Trainingsplan Karate ETV ab März 2018 HOHE WEIDE BUDORAUM

	Mo (Budo)	Di (Budo)	Mi (Budo)	Do (Budo)	Fr (Budo)	Sa (Budo)	So (Budo)
10 <sup>00</sup>							
16 <sup>00</sup>							
17 <sup>00</sup>							
18 <sup>00</sup>		17 <sup>00</sup> K (A) Alexander, Can			17 <sup>00</sup> K (A) Jascha		
19 <sup>00</sup>		18 <sup>00</sup> J/E (A/F) Alexander, Can					
20 <sup>00</sup>		19 <sup>00</sup> J (F/O) Kata, Valerie + Carina		19 <sup>00</sup> E (F/O) Volker	19 <sup>00</sup> E (A/F) Roland/ Ka Young		<b>LEGENDE:</b>  (A) = Einsteiger/ Anfänger bis Orange (F) = Fortgeschrittene ab Grün (O) = Oberstufe ab Blau
21 <sup>00</sup>			20 <sup>30</sup> E (F-O) Freies Training				
22 <sup>00</sup>							

**TRAININGORTE:** Budoraum + Gym B Budo: Neue Dreifeldhalle, Hohe Weide 17, hinteres Treppenhaus, 2.OG  
Altonaer Straße: Sporthalle Altonaer Straße/Ecke Bartelstraße, Eingang Bartelstraße



**QUALITÄTSSIEGEL**  
GESUNDHEITSSPORT KARATE  
IM DEUTSCHEN KARATE VERBAND E.V.

## Trainingsplan HOHE WEIDE GYM B / ALTONAER Str.

	Mo (Gym B)	Di (Gym B)	Mi <b>(ALTO)</b>	Do (Gym B)	Fr (Gym B)	Sa (Gym B)	So (Gym B)
10 <sup>00</sup>							10 <sup>00</sup> -12 <sup>00</sup> J+E (A-O) Freies Training
16 <sup>00</sup>							
17 <sup>00</sup>				16 <sup>45</sup> J (A/F) Marcella			15 <sup>30</sup> -17 <sup>00</sup> J+E (A-O) Freies Training o. Workshop Kata (s. Termine Webseite)
18 <sup>00</sup>	17 <sup>00</sup> K (A) Marcella		17 <sup>00</sup> K+J (A) Hosnia, Amaya				
19 <sup>00</sup>			18 <sup>00</sup> K+J (A) Andreas, Hosnia, Amaya	18 <sup>00</sup> K+J+E (F/O) Leist. Kumite Alex/Jan K.	18 <sup>00</sup> J (A) Jascha		
20 <sup>00</sup>	18 <sup>30</sup> J (F/O) Wolfgang		19 <sup>00</sup> E (A-O) Grundlagen/ Gesundheitstrain. Andreas		19 <sup>00</sup> J (F/O) Jascha		<b>LEGENDE:</b>  E = Erwachsene ab 16 Jahren K = Kinder 5-8 Jahre J = Jugend 9-15 Jahre  K+J = 1 Stunde Training E = 1,5 Stunden Training
21 <sup>00</sup>	19 <sup>30</sup> E (O) Wolfgang			19 <sup>30</sup> J+E (O) Freies Training			
22 <sup>00</sup>	21 <sup>00</sup> E (O) Freies Training						