

Trainingsplan

Gültig ab 1. Okt. 2018	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:00			8:30 - 9:30 QiGong				
9:00			9:30 - 11:00 Ashtanga Yoga				9:00 - 11:00 Demoteam
10:00							11:00 - 12:00 Jugend Aufbau* (ab 14 Jahre)
11:00			11:00 - 12:00 Pilates			11:00 - 12:30 Dan-Vorbereitung (nach Absprache)	12:00 - 13:30 5x5 hohe Kata (ab 3. Kyu, siehe 5x5-Kataplan)
12:00							
13:00							
14:00						14:00 - 15:30 Katastraining (siehe Kataplan)	
15:00	15:30 - 16:30 Kids* (6 - 9 Jahre)			15:30 - 16:30 Kids* (6 - 9 Jahre)			
16:00	16:30 - 18:00 Jugend* (9 - 13 Jahre)	16:00 - 17:00 Jugend Anfänger		16:30 - 18:00 Jugend* (9 - 13 Jahre)	16:30 - 18:00 Anf. Flüchtlinge		
17:00		17:00 - 18:00 Kick'n Shape					
18:00	18:00 - 19:00 Vinyasa Yoga		18:15 - 19:30 VITALKarate Ü50	18:00 - 19:00 Hatha Yoga	18:00 - 19:30 Anfänger Erw.		18:00 - 19:30 TaiJiQuan
19:00	19:00 - 20:30 Allgemein (9. Kyu - Dan)	18:30 - 20:00 Oberstufe (6. Kyu - Dan)		19:00 - 20:15 Unterstufe (9. - 7. Kyu)			
20:00	20:30 - 21:30 Kumite (Turniervorbereit.)	20:00 - 21:30 Unterstufe (9. Kyu - 7. Kyu)	19:30 - 21:00 Anfänger Erw.	20:15 - 21:30 Oberstufe (6. Kyu - Dan)	19:30 - 21:00 Allgemein (9. Kyu - Dan)		
21:00							
22:00	Saunanutzung: täglich ab 18:30 Uhr bis Trainingsende *Kids- & Jugendtraining sowie Jugend-Aufbautraining in den Schulferien i.d.R. durchgehend, aber nur nach Rücksprache mit den Trainern						

Gruppeneinteilung Karate (Erwachsene)

Allgemeines Training & VITALKarate Ü50 (Jukuren)										
Anfänger	Unterstufe			Oberstufe						
Ohne Prüfung	9. Kyu	8. Kyu	7. Kyu	6. Kyu	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu	Dan-Grade
							5x5 höhere Kata (sonntags)			