

TRAININGSPLAN Karateverein Laupheim

Ab 2. Halbjahr 2011



	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		
	Karate Dojo	Fechthalle	Karate Dojo	Fechthalle	Karate Dojo	Fechthalle	Karate Dojo	Fechthalle	Karate Dojo	Fechthalle	
16:00											
16:15									Koordinations- training ab 4J. Werner Götz Doreen Franke		
16:30											
16:45											
17:00											
17:15	Kinder Anfänger Ab 6 Jahre Michael Schuler		Kinder Unterstufe Ab 7 Jahre Horst Helle		Kinder Unterstufe Ab 7 J. Gabi Klotz		Kinder Unterstufe Ab 7 J. Thorsten Gerlach		Kinder Anfänger Ab 6 Jahre Ilona Gerlach		
17:30											
17:45											
18:00											
18:15	Kinder Unterstufe Ab 10 Jahre Michael Schuler		Kinder Mittelstufe ab 8 Jahre Horst Helle		Kinder Mittelstufe +Oberstufe Gabi Klotz	Fechten Kinder/ Jugend Klaus Sommer	Kinder Mittelstufe 8-14 Jahre Thorsten Gerlach		Kinder Unterstufe Ab 7 Jahre Ilona Gerlach		
18:30											
18:45											
19:00					Fortgeschrittene ab 6. Kyu Kata Bunkai Kumite Grundlagen Dieter Mößlang		Erwachsene Mittel/ Oberstufe Peter Zweifel		Kata Kreis Oberstufe/ Schwarzgurt Anton Klotz		
19:15	Ü30/Jukuren Anfänger Walter Mayer		Oberstufe Reinhold Böhringer								
19:30		Fechten Erwachsene Klaus Sommer									
19:45											
20:00											
20:15	Ü30/ Jukuren Mittelstufe Walter Mayer		X Do Gabi Klotz Nicol Budke	INDOOR- CYCLING Extrem Joachim Danner				INDOOR- CYCLING PRO Joachim Danner	Kobudo Thorsten Gerlach		
20:30											
20:45											
21:00											

**ACHTUNG !!!während aller Schulferien ist
am Dienstag 19:00 – 20:00 Uhr für alle Training**

Stufe	Anfänger	Unterstufe	Mittelstufe	Oberstufe
Gürtel	bis weiß/gelb	bis orange	bis blau	Oberstufe