

# Trainingsplan Karateverein Laupheim e.V.



Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
Karate Dojo	Kickbox-Halle	Fecht-Halle	Karate Dojo	Kickbox-Halle	Fecht-Halle	Karate Dojo	Kickbox-Halle	Fecht-Halle	Karate Dojo	Kickbox-Halle	Fecht-Halle	Karate Dojo	Kickbox-Halle	Fecht-Halle
												16:00-17:00		
17:00-18:00			17:00-18:00			17:00-18:00			17:00-18:00			17:00-18:00		
			KARATE Kinder ab 7 Jahre Anfänger / Unterstufe Michael, Bianca Schuler			KARATE Kinder ab 7 Jahre Anfänger / Unterstufe Gabi Klotz			KARATE Kinder ab 7 Jahre Anfänger / Unterstufe Thorsten Gerlach			KARATE Kinder ab 7 Jahre Anfänger / Unterstufe Ilona Gerlach	KARATE-FLÖHE ab 4 Jahre Daniela Bischof	
18:00-19:00		18:00-19:30	18:00-19:00	18:15-19:15		18:00-19:00			18:00-19:00	18:15-19:15	18:00-19:30	18:00-19:00		
		FECHTEN Kinder / Jugend	KARATE Kinder /Jugend ab Mittelstufe Michael, Bianca Schuler			KARATE Kinder / Jugend ab Mittelstufe Gabi Klotz			KARATE Kinder / Jugend ab Mittelstufe Thorsten Gerlach		FECHTEN Kinder / Jugend	KARATE Kinder / Jugend ab Mittelstufe Ilona Gerlach		
19:00-20:00	19:00-20:00	19:30-21:30	19:00-20:00	19:30-21:00		19:00-20:00	19:00-20:00		19:00-20:00	19:30-21:00	19:30-21:30	19:00-20:30		
KARATE Ü 30 Jukuren Anfänger / Unterstufe Rene Ueberberg		FECHTEN Jugend/ Erwachsene				KARATE Erwachsene Kihon ab Mittelstufe Peter Zweifel, Christoph Weber					FECHTEN Jugend/ Erwachsene	KARATE Erwachsene / Leistungsgr., Kata ab Mittelstufe Anton Klotz, Michael Schuler		
20:00-21:00			20:00-21:00						20:15-21:15					
Selbst- verteidigung Eugen Kuhrke, Christoph Weber						Selbst- verteidigung Eugen Kuhrke, Christoph Weber								

gültig ab  
September 2022

Karate

Stufe	Anfänger / Unterstufe	Mittelstufe Oberstufe	Oberstufe / Dan
Gürtel	weiß bis orange	grün bis braun	braun bis schwarz