

Trainingsplan Karate 2019/2020

- Montag:
17.00 bis 17.30 Uhr Teamtraining nach Absprache
17.30 bis 18.45 Uhr Talentkader bis 13 Jahre
18.45 bis 20.00 Uhr Wettkampfgruppe des ACB ab 14 Jahre
alle TE: Dojo Takuan Kaulsdorf
- Dienstag :
17.00 bis 18.00 Uhr Motorikgruppe, große Halle
18.00 bis 20.00 Uhr Jugendliche / Erwachsene ab 14 Jahre,
große und kleine Halle
20.00 bis 21.45 Uhr Erwachsene ab 30 Jahre (für Anfänger und
Wiedereinsteiger nach Absprache), kleine Halle
18.00 bis 19.00 Uhr SV Mädchen 10 - 16 Jahre im Dojo Kaulsdorf
- Mittwoch :
17.00 bis 18.00 Uhr Kinder Anfänger ab 5 Jahre
18.00 bis 19.00 Uhr Kinder Fortgeschrittene (bis 7. Klasse)
19.00 bis 20.00 Uhr Kunitetraining ab 12 Jahre
Ort: Dojo Takuan Kaulsdorf
- Donnerstag :
15.45 bis 16.45 Uhr Karatekids von 3 - 6 Jahren im Dojo Kaulsdorf
18.30 bis 20.00 Uhr Jugendliche/ Erwachsene ab 14 Jahre,
große/kleine Halle
20.15 bis 21.45 Uhr Training ab 30 Jahre (für Anfänger und
Wiedereinsteiger) nach Absprache
- Kursangebot im Dojo Kaulsdorf:**
17.00 bis 18.00 Uhr **Shitoryu Karate** bei Pjotr
18.15 bis 19.45 Uhr **Tai Chi** und
20.00 bis 21.30 Uhr **Qigong**
- Freitag:
15.45 bis 16.45 Uhr Karate Kids von 3 - 6 Jahren im Dojo Kaulsdorf
17.00 bis 18.00 Uhr Kinder Anfänger ab 6 Jahre große/kleine Halle
18.00 bis 19.00 Uhr Kinder Fortgeschrittene (bis 7. Klasse),
große/kleine Halle
18.45 bis 20.30 Uhr Athletik -Training nach Absprache,
große /kleine Halle

Alle Einheiten, die nicht im Dojo Kaulsdorf, Heinrich - Grüber - Str. 24 in 12621 Berlin, stattfinden, sind in der Sporthalle Carola - Neher - Str. 51/Ecke Maxie-Wander-Str. in 12619 Berlin, wie gehabt.