

# TRAININGSPLAN KARATE

Stand: 01.01.2026

Trainingsort: DOJO, Zur Offenen Tür 13 bzw. das Freitagstraining findet in der TH Steinstraße statt



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Sonntag

19:00 – 20:30  
Wettkampf-  
training  
ab 7. Kyu  
Eugen,  
Hendrik

18:30 – 20:00  
Kata-Training  
ab 7. Kyu  
Eugen,  
Hendrik

17:00 – 18:00  
ab 8 Jahre  
Anfänger  
Hendrik, Michael

18:00 – 19:00  
Fortgeschrittene ab  
8. Kyu bis 6. Kyu

Hendrik

19:00 – 20:00  
Fortgeschrittene ab  
5. Kyu bis Dan  
Sabatino

18:00 – 19:00  
Anfänger bis  
7. Kyu  
Sabatino  
Ort: TH Steinstraße

19:00 – 20:00  
6. Kyu bis Dan  
Sabatino  
Ort: TH Steinstraße