

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 Anfänger bis 7. Kyu Sabatino Ort: TH Steinstraße	
		18:00 – 19:00 Fortgeschrittene ab 8. Kyu bis 6. Kyu Hendrik		19:00 – 20:00 6. Kyu bis Dan Sabatino Ort: TH Steinstraße	
		19:00 – 20:00 Fortgeschrittene ab 5. Kyu bis Dan Sabatino			