

# aktueller Trainingsplan (Juni.21) JKA-Karate-Dojo SHOGUN e. V. [www.karatebremen.de](http://www.karatebremen.de)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	6:30 h -7:30 h (alle Stufen)			6:30 h -7:30 h (alle Stufen)		
					Erwachsene / Jugend Anfänger 11 h – 11:45 h	Family-Kurs 10 – 10:45h ( Juni/ Juli)
					Kinder Anfänger 12:15 h – 13 h	
16 h- 16:45 h Kinder Weiß-/ Gelbgurte		16 h- 16:45 h Kinder Anfänger + Weißgurte			SHOGUN-Team 14 h-15 h	
17 h -17:45 h Kinder Farbgurte		17 h – 17:45 h Kinder Farbgurte				
18 h – 18:45 h Unter-/Mittelstufe + ZOOM	18 h – 18:45 h Anfänger	18 h – 18:45 h Unter-/Mittelstufe + ZOOM		18 h – 18:45 h Unter-/Mittelstufe + ZOOM		
19:00h – 20 h Oberstufe + ZOOM	19-20 h alle Stufen	19 h – 20 h Oberstufe		19 h – 20 h Oberstufe		

Die Teilnahme am Training ist ausschließlich mit Voranmeldung ( siehe die jeweilige DOODLE-Liste) möglich, die Teilnehmerzahlen sind begrenzt, wir versuchen gerecht zu sein !

Unbedingt 2 m Abstand im gesamten Dojo- Gebäude halten und Mund- Nasen-Maske im Flur tragen !

Die Karate-Kinder werden bis an die Eingangstür gebracht und dort wieder abgeholt !<

**BITTE WEITERHIN BEI GERINGSTEN ERKÄLTUNGSSYMPTOMEN ZUHAUSE BLEIBEN !!!**