

JKA-Karate-Dojo SHOGUN e. V.

aktueller Trainingsplan (ab Ostern 23)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	6:30 h -7:30 h ab Violettgurt			6:30 h -7:30 h (alle Stufen)
16 h- 16:45 h Kinder Kurskinder/ Weißgurte		16 h- 16:45 h Kinder Kurskinder/ Weißgurte		16 h- 16:45 h Kinder Kurskinder/ Weißgurt
17 h – 17:45 h Kinder Farbgurte		17 h – 17:45 h Kinder Farbgurte		17 h – 18 h Kurs-Anfänger Erwachsene / Jugend
18 h – 19 h Unter-/ Mittelstufe + ZOOM	18 h – 19 h Kurs-Anfänger Erwachsene / Jugend	18 h – 19 h Unter-/ Mittelstufe + ZOOM		18 h – 19 h Unter-/ Mittelstufe + ZOOM
19 h – 20 h Oberstufe + ZOOM	19-20 h alle Stufen + SHOGUN- Team	19 h – 20 h Oberstufe + ZOOM		19 h – 20 h Oberstufe + ZOOM

JKA-Karate-Dojo SHOGUN e. V.

aktueller Trainingsplan (ab Ostern 23)