



	Montag	Dienstag		Mittwoch		Donnerstag			Freitag	
	Richard-Voßgerau Halle	Richard-Voßgerau Halle	Gymnastikraum Gudewerdthalle	Richard-Voßgerau Halle	Gudewerdthalle	Richard-Voßgerau Halle	Gudewerdthalle	Gymnastikraum Gudewerdthalle	Richard-Voßgerau Halle	
17:30	Karate Kinder bis 14 Jahre und 10. bis 8. Kyu, Ippon und Ohyo Kumite	Karate Kihon Waza für Kinder, Jugendliche und Erwachsene Andi und Katrin	Karate Kata Wettkampfvorbereitung und Leistungsklasse Karsten und Sophie		Karate alle Kyu-Grade Fallschule, Stockkampf und Bodenkampf	Karate Kinder bis 14 Jahre und 10. bis 8. Kyu, Kihon Kata, Pinan Nidan und Shodan	Karate Wettkampf Kumite Andi	Judo Lilly und Felix		17:30
18:00	Migo				Migo	Manfred			und	
18:30	Karate ab 14 Jahre oder ab 7. Kyu Kumite (Ippon, Ohyo und Kihon)			Kara-T-Robics	Karate ab 14 Jahre oder ab 7. Kyu Pinan Katas				Kara-T-Robics	18:30
19:00	Migo				Karate ab 14 Jahre praktische Anwendungen im Karate sowie Tabata Workout		Karate Kata Wettkampfvorbereitung und Leistungsklasse			19:00
19:30					Jens		Karsten und Sophie		Zusatzkurse (siehe Webseite)	19:30
20:00	Selbstverteidigung und Bunkai ab 13 Jahre oder in Begleitung Erziehungsberechtigter		Trainertreffen und Dan-Vorbereitung	Zusatzkurse (siehe Webseite)		Karate Katas ab Kushanku Manfred				20:00
20:30	Katrin und Sven									20:30