



# Trainingsplan 7. Juli 2025 - 23. Juli 2025

Bitte die jeweilige Trainingsdauer beachten

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10.00 - 10.30			Karate am Vormittag nur für Frauen 10.00 - 11.00 Uhr		
10.30 - 11.00					
14.30 - 15.00					
15.00 - 15.30	Minis (4 - 6 Jahre) Alle Gürtelgrade 15.00 - 15.45 Uhr				
15.30 - 16.00					
16.00 - 16.30	Alle Stufen (7 - 9 Jahre)* 16.00 - 16.45 Uhr			Minis (4 - 6 Jahre) Alle Gürtelgrade 16.00 - 16.45 Uhr	
16.30 - 17.00			Fortgeschritten (7 - 9 Jahre)* ab Gelb-Orange-Gurt 16.30 - 17.15 Uhr		
17.00 - 17.30	Beginner (10 - 13 Jahre) Bis einschl. Gelb-Orange-Gurt 17.00 - 18.00 Uhr			Fortgeschritten (10 - 13 Jahre) Ab Orangegurt 17.00 - 18.00 Uhr	Beginner (7 - 9 Jahre)* Bis einschl. Gelbgurt 17.00 - 17.45 Uhr
17.30 - 18.00			Beginner (10 - 13 Jahre) Bis einschl. Gelb-Orange-Gurt 17.30 - 18.30 Uhr		
18.00 - 18.30	Fortgeschritten (10 - 13 Jahre) Ab Orangegurt 18.00 - 19.00 Uhr				Jugendliche & Erwachsene Mittelstufe + Oberstufe 18.00 - 19.30 Uhr
18.30 - 19.00			Jugendliche & Erwachsene Beginner 18.30 - 19.30 Uhr		
19.00 - 19.30	Jugendliche & Erwachsene Beginner 19.00 - 20.00 Uhr				
19.30 - 20.00		Entspannungskurs "Zurück zur Mitte" 19.30 - 20.45 Uhr			
20.00 - 20.30			Jugendliche & Erwachsene Mittelstufe + Oberstufe 19.30 - 20.30 Uhr		

## Trainingsort

Karate-Schule Dokan - Industriestr. 44 - 63654 Büdingen

\* auch Schulkinder, die noch nicht 7 Jahre alt sind.