



Aktueller Trainingsplan

Bitte die jeweilige Trainingsdauer beachten

Gültig ab 22.08.2022

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
9.30 - 10.00			Karate am Vormittag nur für Frauen 09.30 - 10.30 Uhr Büdingen			
10.00 - 10.30						
14.30 - 15.00						
15.00 - 15.30	Minis (4 - 6 Jahre) Alle Gürtelgrade 15.00 - 15.45 Uhr Büdingen	Beginner (7 - 9 Jahre)* Bis einschl. Gelbgurt 15.00 - 15.45 Uhr Büdingen		Beginner (7 - 9 Jahre)* Bis einschl. Gelbgurt 15.00 - 15.45 Uhr Büdingen		
15.30 - 16.00						
16.00 - 16.30	Beginner (7 - 9 Jahre)* Bis einschl. Gelbgurt 16.00 - 16.45 Uhr Büdingen	Minis (4 - 6 Jahre) Alle Gürtelgrade 16.00 - 16.45 Uhr Büdingen	Kinder Alle Gürtelgrade 16.00 - 16.45 Uhr Gedern	Minis (4 - 6 Jahre) Alle Gürtelgrade 16.00 - 16.45 Uhr Büdingen	Fortgeschr. (7 - 9 J.)* ab Gelb-Orange-Gurt 16.00 - 16.45 Uhr Büdingen	Kinder Alle Gürtelgrade 16.00 - 16.45 Uhr Gedern
16.30 - 17.00						
17.00 - 17.30	Beginner (10 - 13 Jahre) Bis einschl. Gelb-Orange-Gurt 17.00 - 18.00 Uhr Büdingen	Fortgeschritten (7 - 9 Jahre)* ab Gelb-Orange-Gurt 17.00 - 17.45 Uhr Büdingen		Fortgeschritten (10 - 13 Jahre) Ab Orangegurt 17.00 - 18.00 Uhr Büdingen	Beginner (7 - 9 Jahre)* Bis einschl. Gelbgurt 17.00 - 17.45 Uhr Büdingen	
17.30 - 18.00			Beginner (10 - 13 Jahre) Bis einschl. Gelb-Orange-Gurt 17.30 - 18.30 Uhr Büdingen			
18.00 - 18.30	Fortgeschritten (10 - 13 Jahre) Ab Orangegurt 18.00 - 19.00 Uhr Büdingen	Wettkampftraining Auf Einladung 18.00 - 19.00 Uhr Büdingen		Verschiedene Kurse Je nach Angebot	Jugendliche & Erwachsene Mittelstufe - Ab Orangegurt 18.00 - 19.00 Uhr Büdingen	
18.30 - 19.00			Jugendliche & Erwachsene Beginner 18.30 - 19.30 Uhr Büdingen			
19.00 - 19.30	Jugendliche & Erwachsene Beginner 19.00 - 20.00 Uhr Büdingen	Wettkampftraining Auf Einladung 19.00 - 20.00 Uhr Büdingen		Verschiedene Kurse Je nach Angebot	Jugendliche & Erwachsene Oberstufe - Ab Blaugurt 19.00 - 20.00 Uhr Büdingen	
19.30 - 20.00			Jugendliche & Erwachsene Mittelstufe - Ab Orangegurt 19.30 - 20.30 Uhr Büdingen			
20.00 - 20.30						

Trainingsorte

Karate-Schule Dokan - Industriestr. 44 - 63654 Büdingen

Seementalhalle - Hoherodskopfstr. 30 - 63688 Gedern/Mittel-Seemen

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