



Trainingsplan

- ab August 2020

Montag

16:30 – 17:30
Kleine Drachen
(4 – 8 Jahre)

18:00-19:00
Große Drachen &
FC Hansa Rostock

19:15 – 20:15
Jugendliche
Drachen
(12-16 Jahre)

20:30 – 21:30
Erwachsene
gesundheitsorientiertes **Karate**
für jedes Alter

Dienstag

16:00 – 16:30
Zwerg Drachen
(2 – 4 Jahre)

16:45 – 17:45
Kleine Drachen
(4 – 8 Jahre)

18:00 – 19:00
Große Drachen
(8 - 12 Jahre)

Mittwoch

16:15 – 16:45
Zwerg Drachen
(2 – 4 Jahre)

17:00 – 18:00
Kleine Drachen
(4 – 8 Jahre)

18:10 – 19:10
Fortge. Drachen

20:00 – 21:00
Erwachsene
gesundheitsorientiertes **Karate**
für jedes Alter

Donnerstag

16:15 – 16:45
Zwerg Drachen
(2 – 4 Jahre)

17:00 – 18:00
Kleine Drachen
(4 – 8 Jahre)

18:15 – 19:15
Große Drachen
(8 - 12 Jahre)

19:30 – 20:30
Erwachsene
Fitness und Selbstverteidigung

Freitag

15:15 – 16:15
Kleine Drachen
(4 – 8 Jahre)

16:30 – 17:15
Zwerg Dr. & Eltern
(2 – 4 Jahre & Erwachsene)

17:15 – 18:15
Drachen & Eltern
(4 – 10 Jahre & Erwachsene)

Trainingsplan

- Feb 2020



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

11:00 – 12:00
Fortbildungsakademie
der Wirtschaft

10:00 – 11:00
Erwachsene
Fitness und Selbstverteidigung
11:00 – 12:00
Erwachsene
*gesundheitsorientiertes **Karate***
für jedes Alter

**KampfKUNSTzentrum
Buchin**
Arne Buchin
*Schulleitung, 3. Dan,
Shido-in*

Vizepräsident
Shito - ryu Shukokai Union
Deutschland e.V.

Tel.: **0172/ 31 78 454**

info@karate-buchin.de

www.karate-buchin.de