



SFL - Karate Trainingsplan

ab 29.08.2022



unsere Trainingsgruppen:

- Bambinis: Jahrgang 2020-2018
Minis: Jahrgang 2017-2016
Tiger: Jahrgang 2015-2014
Drachen: Jahrgang 2013-2010
Erwachsene: Erwachsene + ab Jahrgang 2009
Kader: Kata A + B und Kumite A (ab 2012) und B (2018-2013)

Montag
15:30 - 16:15 (Dojo) Bambinis
16:30 - 17:30 (Dojo) Kata - A Kader
17:30 - 18:30 (VHH) Drachen
18:30 - 19:30 (VHH) Erwachsene

Mittwoch
15:30 - 16:30 (VHH) Minis
16:30 - 17:30 (VHH) Tiger

Freitag
16:00 - 17:00 (VHH) Tiger
17:00 - 18:00 (VHH) Kumite A + B
18:00 - 19:00 (VHH) Drachen
18:00 - 19:00 (VHH) Erwachsene

Sonntag
10:00 - 11:00 (VHH) Kata A + B
11:00 - 12:00 (VHH) Kumite B
11:00 - 12:00 (Dojo/VHH) Athletik Kumite A
12:00 - 13:00 (VHH) Kumite A
12:00 - 13:00 (Dojo/VHH) Athletik Kumite B

Trainingsort: Mecklenburger Weg 178a in Bremerhaven (Vereinshaushalle (VHH) im Hauptgebäude und Dojo (bei den Fußballplätzen))