



Trainingsplan ETV-Karate ab Okt. 2021



	Montags	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
	Hohe Weide - GYM B	Hohe Weide - Budoraum	Altonaer Straße + Hohe Weide - Gym B	Hohe Weide - GYM B	Sportzentrum Hohe Luft	Hohe Weide - Budoraum	Hohe Weide - Gym B		Hohe Weide - GYM B
10:00:00 12:00:00									10-12 Uhr Freies Training Jugend/Erwachsene GYM B - Hohe Weide
17:00:00 17:30:00	17-18 Uhr Kinder Anfänger <i>Marcella</i> GYM B - Hohe Weide	17-18 Uhr Kinder Anfänger/Fortgeschr. <i>Alexander</i>	17-18 Uhr Kinder/Jugend Anfänger <i>Can Max + Team</i>	17.-18 Uhr Kinder Anfänger <i>Diko</i> GYM B - Hohe Weide	17.15-18.15 Uhr Kinder Anfänger <i>Andreas, Ayla</i> KR1, Sportzentrum		17-18 Uhr Kinder Anfänger <i>Hosnia, Marcella</i> GYM B - Hohe Weide		15.30-17 Uhr Freies Training Jugend/Erwachsene GYM B - Hohe Weide
18:00:00 18:30:00		18-19 Uhr Jugend Anfänger/Fortgeschr. <i>Alexander</i> Budoraum - Hohe Weide	18-19 Uhr alle Altersgruppen Anfänger/Fortgeschr./Kata <i>Can, Finn-Luka</i> Altonaer Straße	18-19 Uhr Kumite Basics - Jugend/Erwachsene Fortgeschr./Oberstufe <i>Alexander / Jan</i> GYM B - Hohe Weide	18.15-19.15 Uhr Jugend Fortgeschritt. <i>Andreas</i> KR1, Sportzentrum Hohe Luft	18-19 Uhr Jugend Anfänger <i>Hosnia, Marcella</i> Budoraum - Hohe Weide			
19:00:00 19:30:00	18.30-19.30 Uhr Jugend Fortgeschr./Oberstufe <i>Wolfgang</i> GYM B - Hohe Weide	19.00-20.30 Uhr Kata - Jugend/Erwachsene Fortgeschr./Oberstufe <i>Carina</i> Budoraum - Hohe Weide	19-20.30 Uhr Grundlagen - Erwachsene Anfänger/Fortgeschr. <i>Andreas</i> Altonaer Straße	19-20 Uhr Kumite Wettkampf - Jugend/Erwachsene Fortgeschr./Oberstufe <i>Alexander / Jan</i> GYM B - Hohe Weide	19.15-20.45 Uhr Erwachsene Fortgeschr./Oberstufe <i>Andreas / Jan</i> KR1, Sportzentrum Hohe Luft	19-20 Uhr Jugend Fortgeschr. <i>Hosnia, Marcella</i> Budoraum - Hohe Weide	19-20.30 Uhr Erwachsene Anfänger/Fortgeschr. <i>Ka Young / Diko</i> GYM B - Hohe Weide		
20:00:00 20:30:00	19.30-21 Uhr Erwachsene Fortgeschr./Oberstufe <i>Wolfgang</i> GYM B - Hohe Weide								
21:00:00 22.00 Uhr+	21-22 Uhr Freies Training Erwachsene GYM B - Hohe Weide		20.30-22 Uhr Freies Training Erwachsene GYM B - Hohe Weide						

Kinder	5-8 Jahre, 1 h Training
Jugend	9-15 Jahre, 1 h Training
Erwachsene	ab 16 Jahren, 1,5 h Training

Anfänger	Einsteiger bis Orange
Fortgeschrittene	Fortgeschrittene ab Grün
Oberstufe	Oberstufe ab Blau

Budoraum + Gym B: Dreifeldhalle, Hohe Weide 17, hintertes Treppenhaus, 2. OG
Altonaer Straße: Sporthalle, Eingang Bartelstraße
KR1: Lokstedter Steindamm 77, Raum KR1 im Sportzentrum Hohe Luft