

Karate - Dojo Schwarz-Weiß-Oldenburg

Trainingszeiten



Zeiten	Montag	Dienstag		Mittwoch		Donnerstag	Freitag	
16:00							Kinder 4 - 6 Jahre Juliane 16:00 - 17:00	
16:45								
17:00		Kinder 4 - 6 Jahre ab 9.Kyu Juliane 16:45 - 17:45		Jugend 13 - 17 Jahre Anfänger /Fortgeschrittene Thomas 17:00 - 18:15			Kinder 7-12 Anfänger Michael 17:00-18:00	Erwachsene Anfänger Juliane 17:00-18:00
17:45		Kinder Wettkampf** Juliane 17:45 - 18:15					Kinder ab 8. Kyu Roland 18:00 - 19:00	
18:00				Jugend 13 - 17 Jahre Fortgeschrittene Thomas 18:15 - 19:30			Unter- und Mittelstufe 9. - 4. Kyu Roland 19:00 - 20:15	
18:15								
18:30								
19:00								
19:30								
19:45								
20:00				Gesundheitstraining* alle geraden Wochen Roland 19:45 - 21:15	Kyusho Training* alle ungeraden Wochen Roland 19:45 - 21:15			
20:15	Oberstufe ab. 4. Kyu Michael 20:00 - 21:30	Unter- und Mittelstufe 9. - 4. Kyu Nicky 20:00 - 21:30	Anfänger Erwachsene Tim 20:00 - 21:30				Oberstufe ab 3. Kyu Roland 20:15 - 21:45	
21:00								
21:15								
21:30								
21:45								

* Teilnahme in Abstimmung mit Roland

** Abstimmung mit Juliane

Prüfungsvorbereitungs/freies Training jeweils Sonntags 10:00 - 12:00 nach Verfügbarkeit - Abstimmung mit Thomas

Trainingszeiten in den Ferien nach Abstimmung mit den Trainern