

Karate - Dojo Schwarz-Weiß-Oldenburg

Trainingszeiten (Stand 10/2021)



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

* Teilnahme in Abstimmung mit Roland

** Abstimmung mit Juliane und Niko

Prüfungsvorbereitungsfreies Training jeweils Sonntags 10:00 - 12:00 nach Verfügbarkeit - Abstimmung mit Thomas

Trainingszeiten in den Ferien nach Abstimmung mit den Trainern

Anfänger können jederzeit anfangen