

UNTERRICHTSPLAN

Dojo Rhauderfehn



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

16:00		16:00 - 16:45 Uhr Karate	16:00 - 16:45 Uhr Karate und Selbstbehauptung		16:00 - 16:45 Uhr Karate
16:15		Minis 3 - 5 Jahre	Kids 6 - 8 Jahre		Minis 3 - 6 Jahre
16:30	16:30 - 17:45 Uhr Karate und Selbstbehauptung		16:45 - 17:30 Uhr Karate und Selbstbehauptung	16:45 - 17:30 Uhr Kickboxen	
16:45	Kids 6 - 10 Jahre	17:00 - 17:45 Uhr Karate	Kids 8 - 10 Jahre	Kids 6 - 10 Jahre	
17:00		Minis 5 - 7 Jahre	17:30 - 18:15 Uhr Karate	17:30 - 18:00 Uhr Kickboxen Sparring	
17:15			11 - 15 Jahre	Wettkampftraining	
17:30	17:45 - 19:00 Uhr Karate und Selbstbehauptung	17:45 - 18:30 Uhr Sondertraining nach Absprache	18:15 - 19:00 Uhr Schwertkampf	18:15 - 19:00 Uhr Kickboxen	
17:45	Kids 6 - 10 Jahre		Kids 6 - 14 Jahre	11 - 15 Jahre	
18:00	19:00 - 20:15 Uhr Karate	18:30 - 19:15 Uhr Kickboxen	19:00 - 20:15 Uhr Schwertkampf	19:15 - 20:15 Uhr Kickboxen	
18:15	Teens 11 - 13 Jahre		Kenjutsu no Gendai		
18:30		19:15 - 20:00 Uhr Kickboxen			
18:45					
19:00					
19:15					
19:30	ab 14 Jahre				
19:45					
20:00					
20:15					
20:30					

**Gültig ab
01.10.2017**