

Tag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ort Uhrzeit	BürgerSporthalle	BürgerSporthalle	BürgerSporthalle (¹ Scharnhorst Gym.)	Sporthalle Ochtersum	Spiegelsaal	Bz balance
17:00 - 18:00	Minis (6 – 8 Jahre) 17:00 – 17:45 Sven & Janine	Minis Starter Course (6 – 8 Jahre) 17:00 – 17:45 Raphael & Sven	Minis (6 – 8 Jahre) 17:00 – 17:45 Sven & Janine	Karate Spezial (nur nach Ankündigung; ab 9 Jahre) 17:00 – 18:30 Sven		Offenes Training (Anmeldung erforderlich; ab 9 Jahre) 16:00 – 17:30 Iulia
18:00 - 19:00	Kids & Teens (9 – 14 Jahre) 17:45 – 18:45 Sven & Janine Erwärmen	Kids & Teens Starter Course (9 – 14 Jahre) 17:45 – 18:45 Raphael & Sven Erwärmen	Kids & Teens (9 – 14 Jahre) 17:45 – 18:45 Sven & Janine			
19:00 - 20:00	Kihon & Kata (ab 9 Jahre) 18:30 – 19:45 Iulia Erwärmen	KVN Stützpunkttraining Kumite Sven Kata-Talenttraining Radu 18:30 – 20:00	Erwachsene (ab 15 Jahre) 18:45 – 20:00 Sven	Kumite Oberstufe ¹ (ab 3. Kyu; ab 15 Jahre) 19:00 – 20:30 Thomas	Anfänger, Unter- & Mittelstufe (bis 5. Kyu; ab 15 Jahre) 19:00 – 20:30 Thomas	
20:00 - 21:00	Erwachsene (ab 15 Jahre) 19:30 – 21:00 Iulia		European Karate (ab 15 Jahre) 20:00 – 21:30 Christian			
21:00 - 21:30						

