

Trainingsplan BSC Asia Karate e.V. Gifhorn (gültig ab 12.05.2022)

Neu: gültig ab: 12.05.2022

Erwachsenentraining

Wochentag	Uhrzeit	Gurtstufe	Inhalte	Trainer	Ort
Montag	20:00-21:30	ab 9. Kyu	Kumite	Steven	SB
Dienstag	19:30-21:00	Erw. Anf.-Dan	Shotokan Grundlagen	Peter	SB
Mittwoch	19:30-21:00	Erw. 50+	Shotokan Grundlagen	Helmut	SN
Donnerstag	19:00-20:30	Erw. Anf.-Dan	Shotokan Grundlagen	Micha	SB
	19:00-20:30	Anf. - Dan	Koryu	George	SB
Sonntag	10:00-11:30	alle Gruppen	freies Training	George	SB

Kinder- und Jugendtraining

Wochentag	Uhrzeit	Gurtstufe	Inhalte	Trainer	Ort
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag	15:00-16:30	Kinder Anfänger	Grundlagen	Helmut	SB
	17:00-18:30	Jugendliche	Grundlagen	Helmut	SB
Freitag	16:00-17:30	Kinder gelb/orange	Grundlagen	Jonas	ASS gr. Halle

Legende:

AFS: asia Fitness-Schule, Zur Allerwelle 2, GF
 SB: Sportstätte Bleiche, Knickwall 6a, GF
 ASS: Albert-Schweitzer-Schule, Bauernkamp 1, GF
 SN: Sportzentrum Nord, Bruno-Kuhn-Straße, Gifhorn OT Gamsen

kids: 8-11 Jahre
 Jgd.: 12-15 Jahre
 Erw.: Ab 16 Jahre