

TRAININGS-ZEITEN

Shotokan Karate-Club Höchst 2009/10

MONTAG	17:00 – 18:15	Kid's 8. bis 6. Kyu	Allgemein
	18:30 – 20:00	Leistungsgruppe Interessierte ab 5. Kyu	Kata spezial
	20:15 – 21:30	Fortgeschrittene ab 7. Kyu, > 16 Jahren	Allgemein
DIENSTAG	17:30 – 18:30	Anfängerkurs	Allgemein
	18:45 – 20:00	Fortgeschrittene ab 6. Kyu, > 12 Jahren	Allgemein
	20:15 – 21:30	Fortgeschrittene > 16 Jahren > Anfängerkurs Erwachsene	Allgemein
MITTWOCH	17:30 – 18:30	Leichtfortgeschrittene 9. + 8. Kyu	Allgemein
	18:30 – 20:00	Leistungszentrum in Landessportschule Dornbirn <i>gerade Wochen - Kata</i> <i>ungerade Wochen - Kumite</i>	Leistungsgruppe ab 12 Jahre / 5. Kyu
DONNERSTAG	17:45 – 18:50	Kid's 8. bis 6. Kyu	Allgemein
	19:00 – 20:10	Schüler / Jugend ab 6. Kyu, > 12 Jahre	Kumite
	20:15 – 21:30	Fortgeschrittene ab 7. Kyu, > 16 Jahren	Allgemein
FREITAG	18:00 – 19:45	Schüler / Jugend alle ungeraden Wochen oder nach Vereinbarung	Team-Kata
	20:00 – 21:30	Erwachsene / Jugend ab 5. Kyu <i>nach Vereinbarung !</i>	Prüfungsprogramm auf 1. Kyu und Dan
SAMSTAG (jeden 1. Sam. im Monat - bzw. gemäss Aushang)	13:30 – 15:00	< 6. Kyu	Sondertraining speziell für Turnierkämpfer
	15:30 – 17:00	> 6. Kyu	Sondertraining speziell für Turnierkämpfer

Trainingsstätte : Dojo - Bruggerstrasse 20 in Höchst
(vor Gärtnerei Brunner)

Allgemein : Sondertrainings werden auf der Anzeigetafel (Halle) bzw. homepage bekannt gegeben !