

# Unser Trainingsplan

Stand: September 2019



Montag			
Zeit	Ort	Art	Trainer
18.00 bis 19.30	VfL-Halle	Kumitetraining	Michael Bilska
18.00 bis 19.30	Salzbrunner Schule*	Karate – Kinder ab 10 Jahren ab Orangegurt	Stefan Seidel
19.30 bis 21.00	VfL-Halle	Karate - Breitentraining	Martin Gawlik Thomas Görtz

Dienstag			
Zeit	Ort	Art	Trainer
19.00 bis 20.00	Dojo des KSCN Pillenreuther Str. 46	Aikido Waffentraining - Fortgeschrittene	Robert Hiemer
20.00 bis 21.30	VfL-Halle	Karate - Kata in Anwendung	Reiner Thiemel
20.00 bis 22.00	Dojo des KSCN Pillenreuther Str. 46	Aikido - Fortgeschrittene	Robert Hiemer

Mittwoch			
Zeit	Ort	Art	Trainer
18.00 bis 19.30	VfL-Halle	Karate – Kinder Anfänger ab Gelbgurt	Anita Marosan
19.30 bis 21.00	VfL-Halle	Karate - Breitentraining	Erich Bilska
19.30 bis 21.00	VfL-Halle	"Im Zeichen des Tigers" Stützpunkt-training für traditionelles Karate (am 2. Mittwoch im Monat)	Alfred Heubeck Erich Bilska

Donnerstag			
Zeit	Ort	Art	Trainer
18.30 bis 20.00	Salzbrunner Schule*	Karate - Anfänger / Breitentraining	Christian Conrad
18.30 bis 20.00	Dojo des KSCN Pillenreuther Str. 46	Iaido - Fortgeschrittene	Steffen Winter
20.00 bis 21.30	Dojo des KSCN Pillenreuther Str. 46	Aikido – Anfänger	Robert Hiemer

Freitag			
Zeit	Ort	Art	Trainer
18.00 bis 19.30	VfL-Halle	Karate - Breitentraining	Waldemar Mucha

Samstag*			
Zeit	Ort	Art	Trainer
10.00 bis 11.00	VfL-Halle	Karate - Kinder Anfänger (Einstieg jeweils nach den Sommer- oder Winterferien)	Trainerteam
11.00 bis 12.00	VfL-Halle	Karate - Kinder Fortgeschrittene Weiß-Gelbgurte und Gelbgurte	Trainerteam
12.00 bis 14.30	VfL-Halle	Karate – freies Training (nach Absprache)	Reiner Thiemel

\* Die Einheiten am Samstag und in der Salzbrunner Schule finden in den Schulferien nicht statt.