



# TRAININGSPLAN

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

			<b>06.00</b>	
<b>17.30</b>		<b>17.30</b>	<b>ASAGEIKO</b> ab 9. Kyu Eric	
<b>18.30</b>	<b>18.30</b>	<b>18.30</b>	<b>07.00</b>	
<b>19.30</b>		<b>19.30</b>	<b>18.30</b>	<b>18.30</b>
<b>21.00</b>	<b>21.00</b>		<b>20.30</b>	<b>21.00</b>
<b>17.30</b> <b>KINDER 1</b> SK* / 9. Kyu Ralph/Vanessa	<b>18.30</b> <b>BASIC</b> 6. - 4. Kyu Marcel	<b>17.30</b> <b>KINDER 1</b> SK* / 9. Kyu Ralph/Ramona	<b>06.00</b> <b>ASAGEIKO</b> ab 9. Kyu Eric	
<b>18.30</b> <b>KINDER 2</b> 8. - 6. Kyu Ralph/Vanessa	<b>18.30</b> <b>BASIC</b> 6. - 4. Kyu Marcel	<b>18.30</b> <b>KINDER 2</b> 8. Kyu Ralph/Ramona	<b>07.00</b>	<b>18.30</b> <b>BASIC</b> Schnupperkurs 9. - 7. Kyu Christian/Zora
<b>19.30</b>	<b>20.00</b>	<b>19.30</b>	<b>18.30</b> <b>Förder- / Wettkampfgruppe</b> Kata / Kumite Tobi/Zora/Christian	<b>19.30</b>
<b>21.00</b> <b>BASIC</b> ab 3. Kyu Marc	<b>20.00</b> <b>BASIC</b> Schnupperkurs 9. - 7. Kyu Marcel/Nico	<b>19.30</b> <b>KINDER 3</b> ab 7. Kyu Ralph/Ramona	<b>20.30</b>	<b>19.30</b> <b>BASIC</b> ab 6. Kyu Christian
<b>21.00</b>	<b>21.00</b>	<b>20.30</b>	<b>20.30</b>	<b>21.00</b>

KARATEKAI-BASEL.CH

Kyu- und Danprüfungen sind nur möglich bei Besuch von mind. zwei Basic-Trainings pro Woche.

SK\* = Schnupperkurse für Kinder: 06.01.2025 - 29.01.2025 / 28.04.2025 - 14.05.2025 / 11.08.2025 - 27.08.2025

Schnupperkurse für Jugendliche und Erwachsene: Einstieg jederzeit möglich (Ausgenommen während den Schulferien)

Anmeldung für Schnupperkurse auf der Webseite