

## TRAININGSPLAN: KARATE - SHOTOKAN – ERLANGEN (Frühj./Sommer)

1.Kampfsportschule Erlangen (angeschlossen an den TV 1848 Erlg. und an den Deutschen Karateverband e.V.)

| Gruppe   | Tag                                  | Zeit   | Ort                          | Bemerkung                              | Ferientraining  |
|--|--------------------------------------|--|------------------------------|--|---|
| <b>Kinder</b> (ab Gelb)                            | Dienstag                             | 18.30  | Ohm-Gym.                     | Je von <b>Okt.-Sep.</b>                | DOJO: <b>Di: 18 Do</b> 19.30  |
| <b>Einführungskurs</b><br><b>Mai</b> ( ab 9 Jahre) | Donnerstag                           | 19.30– 21.10 Uhr   | Ohm-Gym.                     | <b>Mai – Juli, 10</b><br>Doppelstunden | DOJO: <b>Möhrendorfer</b><br><b>Weg 1</b> (Gelände Merkel)                              |
| <b>Anfänger</b><br>(nach Einführ.kurs)             | Montag<br>Donnerstag                 | 19.30– 21.10 Uhr<br>19.30 - 21.10Uhr                         | Ohm-Gym.<br>---,---          | <b>April – Okt.</b>                    | DOJO: <b>Di: 18.00 Uhr</b><br><b>Do 19.30 Uhr</b>                                       |
| <b>Unterstufe</b><br>(Gelb – Orange)               | Montag<br>Donnerstag                 | 19:30 – 21.10 Uhr<br>19.30 – 21.10Uhr                        | Ohm-Gym.<br>---,---          |  | DOJO: <i>Möhrendorfer</i><br><i>Weg 1</i> : <b>Di: 18.00 Uhr</b><br><b>Do 19.30 Uhr</b> |
| <b>Mittelstufe</b><br>(Orange - Blau)              | Dienstag<br>Donnerstag<br>(Mittwoch) | 18.30 – 20.10 Uhr<br>18.00 – 19.40 Uhr<br>(19.30 – 21.30Uhr) | Ohm-Gym.<br>---,---<br>DOJO  | (bei Bedarf)                           | DOJO: s.o.<br><b>Di: 19.30 Uhr</b><br><b>Do: 18.00Uhr</b>                               |
| <b>Oberstufe</b><br>(Blau – Schwarz)               | Montag<br>Mittwoch<br>Donnerstag     | 18.00 – 19.40Uhr<br>19.30 – 21.30Uhr<br>18.00 – 19.40Uhr     | Ohm-Gym.<br>DOJO<br>Ohm-Gym. |  | DOJO: s.o.<br><b>Di: 19.30 Uhr</b><br><b>Do: 18.00 Uhr</b>                              |
| Training nach<br>Vereinbarung                      | Samstag                              | 10.30 Uhr oder<br>13.30 Uhr o.ä.                             | DOJO                         | Freies od. beson-<br>deres Training    |   |

Trainingsorte/Abkürzungen:

Stand: März 2009

Ohm-Gym.: Turnhalle des Ohm-Gymnasiums, Am Röthelheim 6

**DOJO** (Trainingsraum für Karate u. Fitness-Club)

**Möhrendorfer Weg 1**, 91056 Erlangen (Postadresse der Karateschule)

Neue Einführungskurse beginnen ab Oktober, Jan. u . ab Mai.

**Training** findet **auch während** der allg. **Schulferien** nach  
jeweiligem Ferientrainingsplan im Dojo statt!

Außerdem Hochschulsport: Donnerst. 19:30 Uhr Anfänger im OHM; Mittwochs, 18:30 Uhr Fortgeschrittene Sportzentr. d. Uni

**INFO bei: Reinhard Döhnel, 4. Dan, Tel. 09131/52298, DoehnelR@t-online.de; oder <www.karate-homepage.de>**