

# Trainingsplan 2016 (2.Halbjahr)



Woche	Montag 08.08.2016		Dienstag 09.08.2016		Freitag 12.08.2016				Samstag 13.08.2016		Sonntag 14.08.2016	
	32	Ferien - kein Training		Ferien - kein Training		Zeit	Grundkurs	9.Kyu	8.Kyu - 7.Kyu	6.Kyu - Dan	Erwachsene	Landeskadermitglieder
Sommerfest - Grillfeier an der Waldsporthalle												
Kadertraining Landeskader Kumite in Staßfurt											Kadertraining Landeskader Kumite in Staßfurt	
33	15.08.2016		16.08.2016		19.08.2016				20.08.2016		21.08.2016	
	Zeit	K-Robik Madeleine	Zeit	Kumite Nick	Zeit	Grundkurs Ronald	9.Kyu Nick	8.Kyu - Dan Danny	Erwachsene Madeleine / Karsten	kein Training		
	18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Kurs	17.15 Uhr - 18.30 Uhr	Bewegungsmuster	16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Kennertraining, Soundkarate	Grundschule (Wiederholung)	Kihon - Stellungstraining, Hüftarbeit	Kihon	kein Training		
	Zeit	SV Karsten	Zeit	Kenjutsu Karsten	Zeit	9.Kyu - Dan		Theatergruppe 17.45 - 19.30 Uhr Ingo / Maria		kein Training		
19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Belästigung, Anfassen, Würge, Schwitzkasten	18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Kenjutsu	individuelles Training	17.45 Uhr - 19.00 Uhr	Prüfungsvorbereitung individuell DAN-Vorbereitung (Prüfungstermine SOK: 10.12. Shotokan 28.01.)		Planung/Besprechung/Formalien		kein Training		
34	22.08.2016		23.08.2016		26.08.2016				27.08.2016		28.08.2016	
	Zeit	K-Robik Madeleine	Zeit	Kata Madeleine	Zeit	Grundkurs Ronald	9.Kyu Nick	8.Kyu - 7.Kyu Maria	6.Kyu - Dan Danny	Erwachsene Madeleine / Karsten	kein Training	
	18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Kurs	17.15 Uhr - 18.30 Uhr	Fitness, Schnellkraft, Hüftarbeit, Stellungstraining am Beispiel Heian Nidan	16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Soundkarate, Koordination	Grundschulikumite	Kata/Kihon	Kihon - Stellungstraining, Hüftarbeit	Kihon	kein Training	
	Zeit	SV Karsten	Zeit	Kobudo Madeleine	Zeit	9.Kyu - Dan		Theatergruppe 17.45 - 19.30 Uhr Ingo / Maria		kein Training		
19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Sanchin und Raumorientierung, Durchsetzen und Flucht, mehrere Gegner	18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Bo-No-Kihon 1-5 Sushi-No-Kun-Sho	individuelles Training	17.45 Uhr - 19.00 Uhr	Prüfungsvorbereitung individuell DAN-Vorbereitung		Textprobe / Training nach Choreographie		kein Training		
35	29.08.2016		30.08.2016		02.09.2016				03.09.2016		04.09.2016	
	Zeit	K-Robik Madeleine	Zeit	Kumite Nick	Zeit	Grundkurs Ronald	9.Kyu Nick	8.Kyu - 7.Kyu Maria	6.Kyu - Dan Danny	Erwachsene Madeleine / Karsten	Zeit	Trainer / Kinder 8 Jahre
	18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Kurs	17.15 Uhr - 18.30 Uhr	Kizami als Angriff und Gyaku als Konter	16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Soundkarate, Koordinationsspiele, Zeremonien und Dojoregeln	Grundschulikumite	Kata Bunkai	Kihon - Stellungstraining, Hüftarbeit	Kihon	9.00 Uhr - 15.00 Uhr	Gewaltschutzprojekt
	Zeit	SV Karsten	Zeit	Kenjutsu Karsten	Zeit	9.Kyu - Dan		Theatergruppe 17.45 - 19.30 Uhr Ingo / Maria		kein Training		
19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Pistole, Boden, Schlagtraining	18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Kenjutsu	individuelles Training	17.45 Uhr - 19.00 Uhr	Prüfungsvorbereitung individuell DAN-Vorbereitung		Textprobe / Training nach Choreographie		kein Training		
36	05.09.2016		06.09.2016		09.09.2016				10.09.2016		11.09.2016	
	Zeit	K-Robik Madeleine	Zeit	Kenjutsu	Zeit	Grundkurs Ronald	9.Kyu Nick	8.Kyu - 7.Kyu Maria	6.Kyu - Dan Danny	Erwachsene Madeleine / Karsten	Landeskadermitglieder	
	18.30 Uhr - 19.30 Uhr	kein Training	17.00 Uhr - 19.30 Uhr	Kenjutsu mit Helge Weiselowski	16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Soundkarate, Übergang zu ersten Bewegungsformen im Karate	Kata Heian Shodan	Kihon	Kata Wdh. Heian Katas	Kata	Kadertraining Landeskader Kumite in Magdeburg	
	Zeit	SV Karsten	Zeit	Kenjutsu mit Helge Weiselowski	Zeit	9.Kyu - Dan		Theatergruppe 17.45 - 19.30 Uhr Ingo / Maria		Trainer		
19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Sanchin und Raumorientierung, Durchsetzen und Flucht, mehrere Gegner	17.45 Uhr - 19.00 Uhr	Prüfungsvorbereitung individuell DAN-Vorbereitung	Textprobe / Training nach Choreographie		kein Training			Budomotion Lizenzverlängerung in Staßfurt			
37	12.09.2016		13.09.2016		16.09.2016				17.09.2016		18.09.2016	
	Zeit	K-Robik Madeleine	Zeit	Kumite Nick	Zeit	Grundkurs Ronald	9.Kyu Nick	8.Kyu - 7.Kyu Maria	6.Kyu - Dan Danny	Erwachsene Madeleine / Karsten	Landeskadermitglieder	
	18.30 Uhr - 20.00 Uhr	Kurs	17.15 Uhr - 18.30 Uhr	Fußtechniken	16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Soundkarate, Technikübersicht	Kata Heian Shodan	Kihon	Kata	Kata	Kadertraining Landeskader Kumite in Magdeburg	
	Zeit	SV Karsten	Zeit	Kobudo Danny/Madeleine	Zeit	9.Kyu - Dan		Theatergruppe 17.45 - 19.30 Uhr Ingo / Maria		Trainer		
19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Messerabwehr	18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Bo-No-Kihon 1-5 Anwendung Bo-No-Kihon 1-5	individuelles Training	17.45 Uhr - 19.00 Uhr	Prüfungsvorbereitung individuell DAN-Vorbereitung		Textprobe / Training nach Choreographie		kein Training		
38	19.09.2016		20.09.2016		23.09.2016				24.09.2016		25.09.2016	
	Zeit	K-Robik Madeleine	Zeit	Kata Danny	Zeit	Grundkurs Ronald	9.Kyu Nick	8.Kyu - 7.Kyu Maria	6.Kyu - Dan Danny	Erwachsene Madeleine / Karsten	Landeskadermitglieder	
	18.30 Uhr - 20.00 Uhr	Kurs	17.15 Uhr - 18.30 Uhr	Fitness, Schnellkraft, Hüftarbeit, Stellungstraining am Beispiel Heian Nidan	16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Soundkarate, Partnerübungen	Kata Heian Shodan	Kumite	Kata Bunkai	Kata	Landeskader erwachsene	
	Zeit	SV Karsten	Zeit	Kenjutsu Karsten	Zeit	9.Kyu - Dan		Theatergruppe 17.45 - 19.30 Uhr Ingo / Maria		Trainer		
19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Messerabwehr	18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Kenjutsu	individuelles Training	17.45 Uhr - 19.00 Uhr	Prüfungsvorbereitung individuell DAN-Vorbereitung		Textprobe / Training nach Choreographie		Altmarkpokal in Gardelegen		
39	26.09.2016		27.09.2016		30.09.2016				01.10.2016		02.10.2016	
	Zeit	K-Robik Madeleine	Zeit	Kumite Nick	Zeit	Grundkurs Ronald	9.Kyu Nick	8.Kyu - 7.Kyu Maria	6.Kyu - Dan Danny	Erwachsene Madeleine / Karsten	Landeskader erwachsene	
	18.30 Uhr - 20.00 Uhr	Kurs	17.15 Uhr - 18.30 Uhr	Athletik	16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Abschluss der Einführungsphase, Überleitung zum Programm 9. Kyu	Kata Heian Shodan	Kumite	Kumite	Kumite	Landeskader erwachsene	
	Zeit	SV Karsten	Zeit	Kobudo Danny/Madeleine	Zeit	9.Kyu - Dan		Theatergruppe 17.45 - 19.30 Uhr Ingo / Maria		Trainer		
19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Pistole, Boden, Schlagtraining	18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Bo-No-Kihon 1-5 Anwendung Bo-No-Kihon 1-5	individuelles Training	18.00 Uhr - 22.00 Uhr	Mitgliederversammlung im Bistro Egelein Teilnehmer alle Mitglieder des Vereins. Wahl und Stimmrecht - alle volljährigen Vereinsmitglieder		Textprobe / Training nach Choreographie		KVSA Brockenwanderung vom 30.09. bis 02.10.		

Woche	Montag			Dienstag			Freitag					Samstag		Sonntag				
	03.10.2016			04.10.2016			07.10.2016					08.10.2016		09.10.2016				
40	Feiertag - kein Training			Ferien - nur Spezialtraining Wettkampf Vorbereitung Harzmeisterschaften			Ferien - nur Spezialtraining Wettkampf Vorbereitung Harzmeisterschaften KVSA - Trainerausbildung 07.10. bis 16.10.					KVSA - Trainerausbildung 07.10. bis 16.10.		KVSA - Trainerausbildung 07.10. bis 16.10.				
	10.10.2016			11.10.2016			14.10.2016					15.10.2016		16.10.2016				
41	Ferien - kein Training KVSA - Trainerausbildung 07.10. bis 16.10.			Ferien - nur Spezialtraining Wettkampf Vorbereitung Harzmeisterschaften KVSA - Trainerausbildung 07.10. bis 16.10.			Ferien - nur Spezialtraining Wettkampf Vorbereitung Harzmeisterschaften KVSA - Trainerausbildung 07.10. bis 16.10.					Vorbereitung Harzmeisterschaften 15.00-18.00 Uhr KVSA - Trainerausbildung 07.10. bis 16.10.		KVSA - Trainerausbildung 07.10. bis 16.10.				
	17.10.2016			18.10.2016			21.10.2016					22.10.2016		23.10.2016				
42	Zeit	K-Robix Madeleine		Zeit	Kenjutsu		Zeit	Grundkurs Ronald	9.Kyu Nick	8.Kyu - 7.Kyu Maria	6.Kyu - Dan Danny	Erwachsene Madeleine / Karsten		Vereinskader				
	18.30 Uhr - 20.00 Uhr	Kurs		17.00 Uhr - 19.30 Uhr	Kenjutsu mit Helge Weiselowski		16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Grundprogramm Kihon 9. Kyu	Wiederholung des gesamten Prüfungsprogramms	Wdh. Prüfungsprogramm	Kumite Partnerübung	Kumite		Internationale Harzmeisterschaften in Ilsenburg				
	19.30 Uhr - 21.00 Uhr	SV Karsten	Budomotion Madeleine				Zeit	9.Kyu - Dan					Theatergruppe 17.45 - 19.30 Uhr Ingo / Maria		Theatergruppe			
	Faustangriff, Stockangriff	Info Abend neuer Budomotion Kurs ab 20.00 Uhr		17.45 Uhr - 19.00 Uhr	Prüfungsvorbereitung individuell DAN-Vorbereitung					Textprobe / Training nach Choreographie		Probe Theatergruppe - Sporthalle Am Hunnengraben		Kobudo Intensiv II Bo & Tekko Nordhausen				
	24.10.2016			25.10.2016			28.10.2016					29.10.2016		30.10.2016				
43	Zeit	K-Robix Madeleine		Zeit	Kumite / Kata Nick / Danny		Zeit	Grundkurs Ronald	9.Kyu Nick	8.Kyu - 7.Kyu Maria	6.Kyu - Dan Danny	Erwachsene Madeleine / Karsten		Landeskadermitglieder				
	18.30 Uhr - 20.00 Uhr	Kurs		17.15 Uhr - 18.30 Uhr	Prüfungsvorbereitung		16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Grundprogramm Kihon 9. Kyu	Wiederholung des gesamten Prüfungsprogramms	Prüfungsvorbereitung	Prüfungsvorbereitung	Prüfungsvorbereitung		Kadertraining Landeskader Kumite in Staßfurt				
	19.30 Uhr - 21.00 Uhr	SV Karsten	Budomotion Madeleine	Zeit	Kobudo Danny/Madeleine	9.Kyu - Dan	Zeit	9.Kyu - Dan					Theatergruppe 17.45 - 19.30 Uhr Ingo / Maria		Theatergruppe			
	Messerabwehr	1. Einheit		18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Bo-No-Kihon Wdh. Sushi-No-Kun-Sho Tekko	individuelles Training	17.45 Uhr - 19.00 Uhr	Prüfungsvorbereitung individuell DAN-Vorbereitung					Textprobe / Training nach Choreographie		Probe Theatergruppe - Sporthalle Am Hunnengraben		kein Training	
Woche	Montag			Dienstag			Freitag					Samstag		Sonntag				
	31.10.2016			01.11.2016			04.11.2016					05.11.2016		06.11.2016				
44	Feiertag - kein Training			Zeit	Kata Danny		Zeit	Grundkurs Ronald	9.Kyu Nick	8.Kyu - 7.Kyu Maria	6.Kyu - Dan Danny	Erwachsene Madeleine / Karsten						
				17.15 Uhr - 18.30 Uhr	Fitness, Schnellkraft, Hüftarbeit, Stellungstraining Heian-Kata Wiederholung		16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Grundprogramm Kihon 9. Kyu	Gürtelprüfung (vereinsintern) Prüfer: Danny, Teilnehmer: 9.Kyu-1.Kyu, Teilnahmevoraussetzung: nicht mehr als 6 Fehlstunden Basistraining + mind. 8x Intensivtraining + 1x externer Lehrgang					kein Training				
	19.30 Uhr - 21.00 Uhr	SV Karsten	Budomotion Madeleine	Zeit	Kenjutsu Karsten	9.Kyu - Dan	Zeit	9.Kyu - Dan					Theatergruppe 17.45 - 19.30 Uhr Ingo / Maria		Theatergruppe			
	Alternative Waffen und deren Umgang/ Anwendung	3. Einheit		18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Kenjutsu	individuelles Training	17.45 Uhr - 19.00 Uhr	Prüfungsvorbereitung individuell DAN-Vorbereitung					Textprobe / Training nach Choreographie		Probe Theatergruppe - Sporthalle Am Hunnengraben		kein Training	
	07.11.2016			08.11.2016			11.11.2016					12.11.2016		13.11.2016				
45	Zeit	K-Robix Madeleine		Zeit	Kumite Nick		Zeit	Grundkurs Ronald	9.Kyu Nick	8.Kyu - 7.Kyu Maria	6.Kyu - Dan Danny	Erwachsene Madeleine / Karsten		Alle				
	18.30 Uhr - 20.00 Uhr	Kurs		17.15 Uhr - 18.30 Uhr	Techniktraining (Kombinationen)		16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Partnerübungen, Übergang Kumite 9. Kyu	Wettkampfkumite Grundlagen	Kata	Soundkarate	Kata - Bunkai		Novemberlehrgang in Staßfurt Prüferlehrgang in Staßfurt A.Löwe und Nika Tsurtsunia Gürtelprüfung möglich				
	19.30 Uhr - 21.00 Uhr	SV Karsten	Budomotion Madeleine	Zeit	Kobudo Danny/Madeleine	9.Kyu - Dan	Zeit	9.Kyu - Dan					Theatergruppe 17.45 - 19.30 Uhr Ingo / Maria		Theatergruppe			
	Stockangriffe, Messerabwehr	2. Einheit		18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Bo-No-Kihon Wdh. Sushi-No-Kun-Sho Tekko	individuelles Training	17.45 Uhr - 19.00 Uhr	Prüfungsvorbereitung individuell DAN-Vorbereitung					Textprobe / Training nach Choreographie		Probe Theatergruppe - Sporthalle Am Hunnengraben		Novemberlehrgang in Staßfurt mit A.Löwe und Nika Tsurtsunia	
	14.11.2016			15.11.2016			18.11.2016					19.11.2016		20.11.2016				
46	Zeit	K-Robix Madeleine		Zeit	Kata Danny		Zeit	Grundkurs Ronald	9.Kyu Nick	8.Kyu - 7.Kyu Maria	6.Kyu - Dan Danny	Erwachsene Madeleine / Karsten						
	18.30 Uhr - 20.00 Uhr	Kurs		17.15 Uhr - 18.30 Uhr	Fitness, Schnellkraft, Hüftarbeit, Stellungstraining Heian-Kata Wiederholung		16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Partnerübungen, Übergang Kumite 9. Kyu	Kihon (Oi-Zuki & Gyaku-Zuki)	Kata Bunkai	Soundkarate	Kata - Bunkai		kein Training				
	19.30 Uhr - 21.00 Uhr	SV Karsten	Budomotion Madeleine	Zeit	Kenjutsu Karsten	9.Kyu - Dan	Zeit	9.Kyu - Dan					Theatergruppe 17.45 - 19.30 Uhr Ingo / Maria		Theatergruppe			
	Alternative Waffen und deren Umgang/ Anwendung	3. Einheit		18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Kenjutsu	individuelles Training	17.45 Uhr - 19.00 Uhr	Prüfungsvorbereitung individuell DAN-Vorbereitung					Textprobe / Training nach Choreographie		Probe Theatergruppe - Sporthalle Am Hunnengraben		kein Training	
	21.11.2016			22.11.2016			25.11.2016					26.11.2016		27.11.2016				
47	Zeit	K-Robix Madeleine		Zeit	Kumite Nick		Zeit	Grundkurs Ronald	9.Kyu Nick	8.Kyu - 7.Kyu Maria	6.Kyu - Dan Danny	Erwachsene Madeleine / Karsten		Alle				
	18.30 Uhr - 20.00 Uhr	Kurs		17.15 Uhr - 18.30 Uhr	2-Step-Techniken		16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Kihon, Kumite 9. Kyu	Kihon (Age-Uke & Uchi-Uke)	Kata Intensiv	Soundkarate	Kata - Bunkai		Adventslehrgang in Ballenstedt mit Marcus Gutzmer und Alexander Löwe				
	19.30 Uhr - 21.00 Uhr	SV Karsten	Budomotion Madeleine	Zeit	Kobudo Danny/Madeleine	9.Kyu - Dan	Zeit	9.Kyu - Dan					Theatergruppe 17.45 - 19.30 Uhr Ingo / Maria		Theatergruppe			
	Messerabwehr, Messerabwehr mit einem Messer <b>NUR ERWACHSENE</b>	4. Einheit		18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Bo-No-Kihon Wdh. Sushi-No-Kun-Sho Tekko	individuelles Training	17.45 Uhr - 19.00 Uhr	Prüfungsvorbereitung individuell DAN-Vorbereitung					Textprobe / Training nach Choreographie		Kobudo Intensiv III Bo & Nunchaku Nordhausen			

		28.11.2016		29.11.2016		02.12.2016				03.12.2016		04.12.2016		
48	Zeit	K-Robix		Zeit	Kenjutsu		Zeit	Grundkurs	9.Kyu	8.Kyu - 7.Kyu	6.Kyu - Dan	Erwachsene		
	18.30 Uhr - 20.00 Uhr	Madeleine			16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Ronald	Nick	Maria	Danny	Madeleine / Karsten		KVSa-Weihnachtscamp in Schierke mit Nikolausturnier vom 02.12. bis 04.12.		
		Kurs				Festigung, Soundkarate, Anwendungen		Kihon (Sotu-Uke & Gedan-Barai)	Kata Intensiv	Fitness		Fitness		
	Zeit	SV	Budomotion		17.00 Uhr - 19.30 Uhr	Kenjutsu mit Helge Weiselowski		Zeit	9.Kyu - Dan		Theatergruppe 17.45 - 19.30 Uhr		Kenjutsu	
19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Karsten	Madeleine				17.45 Uhr - 19.00 Uhr	Prüfungsvorbereitung individuell DAN-Vorbereitung		Ingo / Maria		KVSa-Weihnachtscamp in Schierke mit Nikolausturnier vom 02.12. bis 04.12.			
	Sanchin und Raumorientierung, Durchsetzen und Flucht, mehrere Gegner		5.Einheit					Textprobe / Training nach Choreographie		Kenjutsu Lehrgang und Prüfung				
<b>Woche</b>		<b>Montag</b>		<b>Dienstag</b>		<b>Freitag</b>				<b>Samstag</b>		<b>Sonntag</b>		
		05.12.2016		06.12.2016		09.12.2016				10.12.2016		11.12.2016		
49	Zeit	K-Robix		Zeit	Kumite		Zeit	Grundkurs	9.Kyu	8.Kyu - 7.Kyu	6.Kyu - Dan	Erwachsene		
	18.30 Uhr - 20.00 Uhr	Madeleine			17.15 Uhr - 18.30 Uhr	Nick		16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Ronald	Nick	Maria	Danny	Madeleine / Karsten	
		Kurs				Reaktionstraining			gemeinsames Abschlusstraining				für alle Vereinsmitglieder Pflicht!	
	Zeit	SV	Budomotion		18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Kobudo	9.Kyu - Dan	Zeit	9.Kyu - Dan		Theatergruppe 17.45 - 19.30 Uhr		Karate Event in Egelin mit Noah Bitsch und Alexander Löwe Ländervergleichskampf Schüler SOK-Dan-Prüfung Gürtelprüfung Kyu möglich	
19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Karsten	Madeleine		Danny/Madeleine		17.45 Uhr - 19.00 Uhr	Prüfungsvorbereitung individuell DAN-Vorbereitung		Ingo / Maria		kein Training			
	Wiederholung ALLES, Kampfkreis		6. Einheit	18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Bo-No-Kihon Wdhl. Sush-No-Kun-Sho Nunchaku			Textprobe / Training nach Choreographie						
		12.12.2016		13.12.2016		16.12.2016				17.12.2016		18.12.2016		
50	Zeit	K-Robix		Zeit	Kata		Zeit	Grundkurs	9.Kyu	8.Kyu - 7.Kyu	6.Kyu - Dan	Erwachsene		
	18.30 Uhr - 20.00 Uhr	Madeleine			17.15 Uhr - 18.30 Uhr	Danny								
		Kurs				Bunkai			Weihnachtsfeier im Dorfgemeinschaftshaus Egelin-Nord inkl. Aufführung Theatergruppe					
	Zeit	SV	Budomotion		18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Kenjutsu	9.Kyu - Dan	17.00 Uhr - 20.00 Uhr					kein Training	
19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Karsten	Madeleine		Karsten							Kobudo Intensiv IV Bo & Sai Nordhausen			
	Hier können sie die Teilnehmer aussuchen, was sie wiederholen möchten.		7.Einheit	18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Kenjutsu									
		19.12.2016		20.12.2016		23.12.2016				24.12.2016		25.12.2016		
51	kein Training			kein Training		kein Training				kein Training		kein Training		

Dezember