Trainingsplan 2017 (1.Halbjahr)

Januar

Woche	Montag	Dienstag	Freitag	Samstag	Sonntag
2	**09.01.2017** Zeit: 18.30 Uhr - 20.00 Uhr K-Robix: Madeleine Training Zeit: 19.30 Uhr - 21.00 Uhr SV: Karsten Messerabwehr Budomotion: Madeleine kein Kurs	**10.01.2017** Zeit: 17.15 Uhr - 18.30 Uhr Intensivtraining: Danny Kräftigung Bein-, Rumpf- und Armmuskulatur Stellungstraining Kihon für Kata Zeit: 18.30 Uhr - 19.30 Uhr Kobudo: Danny Bo-No-Kihon 1-7 Kumibo Sushi-No-Kun-Sho 9.Kyu - Dan: Prüfungsvorbereitung	**13.01.2017** Zeit: 16.15 Uhr - 17.30 Uhr Grundkurs Kinder / 9.Kyu / 8.Kyu - 7.Kyu / 6.Kyu - Dan / Erwachsene: Ronald, Madeleine, Danny Mottotag I Soundkaratekonzept DKV Zeit: 17.45 Uhr - 19.00 Uhr 9.Kyu - Dan: individuell Prüfungsvorbereitung / Wettkampfvorbereitung Trainer: Sitzung Trainerbesprechung 1. Halbjahr	**14.01.2017** kein Training	**15.01.2017** Zeit: 11.00 Uhr - 17.00 Uhr Kobudo: Kobudo Intensiv Nr. V mit F.Pelny in Nordhausen Bo und Tunfa
3	**16.01.2017** Zeit: 18.30 Uhr - 20.00 Uhr K-Robix: Madeleine Zeit: 19.30 Uhr - 21.00 Uhr SV: Karsten Stockabwehr, Faustabwehr Budomotion: Madeleine Infoveranstaltung	**17.01.2017** Zeit: 17.15 Uhr - 18.30 Uhr Wettkampfkumite: Nick richtiges Steppen Zeit: 18.30 Uhr - 19.30 Uhr Kobudo: individuell individuelles Training 9.Kyu - Dan: Prüfungsvorbereitung	**20.01.2017** Zeit: 16.00 Uhr - 17.30 Uhr Grundkurs Kinder: Ronald Partnerkumite Kumite: Thomas Einteilung in Prüfungsvorbereitung und Wettkampfvorbereitung Kumite: richtiges Steppen Kata: Maria Einteilung in Prüfungsvorbereitung und Wettkampfvorbereitung Kyu - Dan: Danny Kihon - Stellungstraining (stabile Stände) Erwachsene: Madeleine / Karsten Prüfungsvorbereitung Zeit: 17.45 Uhr - 19.00 Uhr 9.Kyu - Dan: individuell Prüfungsvorbereitung / Wettkampfvorbereitung	**21.01.2017** Zeit: 09.00 Uhr - 16.00 Uhr Karate: Lehrgang mit W. Hagge und M.Gutzmer in Ballenstedt inkl. Dan-Prüfung Shotokan	**22.01.2017** kein Training
4	**23.01.2017** Zeit: 18.30 Uhr - 20.00 Uhr K-Robix: Madeleine Training Zeit: 19.30 Uhr - 21.00 Uhr SV: Karsten Mehrerer Gegner, Hilfeleistung bei SV-Situationen Budomotion: Madeleine 1-Einheit " Gesundheit"	**24.01.2017** Zeit: 17.15 Uhr - 18.30 Uhr Intensivtraining: Danny Kräftigung Bein-, Rumpf- und Armmuskulatur Stellungstraining Kihon für Kata Zeit: 18.30 Uhr - 19.30 Uhr Kenjutsu: Karsten Training 9.Kyu - Dan: individuelles Training	**27.01.2017** Zeit: 16.00 Uhr - 17.30 Uhr Grundkurs Kinder: Ronald Partnerkumite Kumite: Thomas Kumite Armtechniken Kata: Maria Wettkampfvorbereitung Wahl der Kata Kyu - Dan: Danny Kihon - Stellungstraining (stabile Stände) Erwachsene: Madeleine / Karsten Prüfungsvorbereitung Zeit: 17.45 Uhr - 19.00 Uhr 9.Kyu - Dan: individuell Prüfungsvorbereitung / Wettkampfvorbereitung	**28.01.2017**	**29.01.2017**
5	**30.01.2017** Zeit: 18.30 Uhr - 20.00 Uhr K-Robix: Madeleine Training Zeit: 19.30 Uhr - 21.00 Uhr SV: Karsten Erste Hilfe, Bodenlage (Bedrohung, Abwehr) Budomotion: Madeleine 2.Einheit "Rückenschmerzen"	**31.01.2017** Zeit: 17.15 Uhr - 18.30 Uhr Wettkampfkumite: Nick Armtechniken Zeit: 18.30 Uhr - 19.30 Uhr Kobudo: Danny Bo-No-Kihon 1-10 Kumibo Sushi-No-Kun-Sho 9.Kyu - Dan: individuelles Training	**03.02.2017** Zeit: 16.00 Uhr - 17.30 Uhr Grundkurs Kinder: Ronald 9.Kyu: Nick / Thomas Kata: Maria Kyu - Dan: Danny Erwachsene: Madeleine / Karsten Fitnesstest für alle Karate Sportabzeichen Der kleine Samurai Zeit: 17.45 Uhr - 19.00 Uhr 9.Kyu - Dan: individuell Prüfungsvorbereitung / Wettkampfvorbereitung Kenjutsu: Karsten Training	**04.02.2017** Zeit: 09.00 Uhr - 16.00 Uhr Karate: Winterlager in Sangerhausen mit M.Gutzmer	**05.02.2017** Ferien

Februar

Woche	Montag	Dienstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6	**06.02.2017** Zeit: 18.30 Uhr - 20.00 Uhr K-Robix: Madeleine kein Kurs Zeit: 19.30 Uhr - 21.00 Uhr SV: Karsten kein Kurs Budomotion: Madeleine kein Kurs	**07.02.2017** Zeit: 17.15 Uhr - 18.30 Uhr alle die Lust haben: Bolzen - Fußballturnier Zeit: 18.30 Uhr - 19.30 Uhr kein Training	**10.02.2017** Zeit: 16.00 Uhr - 17.30 Uhr Grundkurs Kinder: Ronald Kata 9.Kyu: Nick Armtechniken Kumite Kata: Maria Wettkampfvorbereitung Festigung der spezifischen Grundtechniken der Wettkampfkata Kyu - Dan: Danny Erwachsene: Madeleine / Karsten Zeit: 17.45 Uhr - 19.00 Uhr 9.Kyu - Dan: individuell	**11.02.2017** Zeit: 9.00 Uhr - 20.00 Uhr Athleten East-Open in Halle oder Lehrgang Carlo Fugazza in Hannover	**12.02.2017**
7	**13.02.2017** Zeit: 18.30 Uhr - 20.00 Uhr K-Robix: Madeleine Training Zeit: 19.30 Uhr - 21.00 Uhr SV: Karsten Schlagtraining , "Charlie" Budomotion: Madeleine 3.Einheit "Rücken"	**14.02.2017** Zeit: 17.15 Uhr - 18.30 Uhr Wettkampfkumite: Nick Fußtechniken Zeit: 18.30 Uhr - 19.30 Uhr Kobudo: Danny Bo-No-Kihon 1-10 Kumibo Sushi-No-Kun-Sho 9.Kyu - Dan: individuelles Training	**17.02.2017** Zeit: 16.00 Uhr - 17.30 Uhr Grundkurs Kinder: Ronald Kata Kumite: Nick / Thomas Kumite Fußtechniken Kata: Maria Wettkampfvorbereitung Austrainieren Koordinativer Fähigkeiten für Kata Kyu - Dan: Danny Kihon - Stellungstraining (korrekter Hüfteinsatz) Erwachsene: Madeleine / Karsten Kihon (Stellungstraining) Zeit: 17.45 Uhr - 19.00 Uhr 9.Kyu - Dan: individuell Prüfungsvorbereitung / Wettkampfvorbereitung Kenjutsu: Karsten Training	**18.02.2017**	**19.02.2017** Zeit: 11.00 Uhr - 17.00 Uhr Kobudo: Kobudo Intensiv Nr. VI mit F.Pelny in Nordhausen Wdhl.
8	**20.02.2017** Zeit: 18.30 Uhr - 20.00 Uhr K-Robix: Madeleine Training Zeit: 19.30 Uhr - 21.00 Uhr SV: Karsten Würgen, Umklammerungen Budomotion: Madeleine 4.Einheit "Gelenke"	**21.02.2017** Zeit: 17.15 Uhr - 18.30 Uhr Intensivtraining: Karsten Fallschule Zeit: 18.30 Uhr - 19.30 Uhr Kenjutsu: Karsten Training 9.Kyu - Dan: individuelles Training	**24.02.2017** Zeit: 16.00 Uhr - 17.30 Uhr Grundkurs Kinder: Ronald Kata Kumite: Nick / Thomas Defensiv-Offensives Kämpfen Kata: Maria Wettkampfvorbereitung Kata im Detail Kyu - Dan: Danny Kihon - Stellungstraining (korrekter Hüfteinsatz) Erwachsene: Madeleine / Karsten Hüftarbeit Zeit: 17.45 Uhr - 19.00 Uhr 9.Kyu - Dan: individuell Prüfungsvorbereitung / Wettkampfvorbereitung Kenjutsu: Karsten Training	**25.02.2017** Zeit: 9.00 Uhr - 18.00 Uhr Athleten Landesmeisterschaft in Magdeburg	**26.02.2017**
9	**27.02.2017** Zeit: 18.30 Uhr - 20.00 Uhr K-Robix: Madeleine Training Zeit: 19.30 Uhr - 21.00 Uhr SV: Karsten Verteidigung im Sitzen Budomotion: Madeleine 5.Einheit " Mobilisierung"	**28.02.2017** Zeit: 17.15 Uhr - 18.30 Uhr Wettkampfkumite: Nick Fußtechniken Zeit: 18.30 Uhr - 19.30 Uhr Kobudo: Danny Bo-No-Kihon 1-10 Kumibo Sushi-No-Kun-Sho 9.Kyu - Dan: individuelles Training	**03.03.2017** Zeit: 16.00 Uhr - 17.30 Uhr Grundkurs Kinder: Ronald Kata Kumite: Nick / Thomas Offensiv-Defensives Kämpfen Kata: Maria Wettkampfvorbereitung Katavorführung auf Wettkampfniveau mit Probedurchlauf Kyu - Dan: Danny Kihon - Kombinationen korrekte Technikausführung Erwachsene: Madeleine / Karsten Stellung und Hüftarbeit Zeit: 17.45 Uhr - 19.00 Uhr 9.Kyu - Dan: individuell Prüfungsvorbereitung / Wettkampfvorbereitung Kenjutsu: Karsten Training	**04.03.2017** Zeit: Wettkampf / SaCo / SV Vereinswettkampf in Egeln / SaCo Lehrgang mit Frank Pelny in Halle	**05.03.2017**

März

Woche	Montag			Dienstag			Freitag						Samstag		Sonntag	
10	06.03.2017			07.03.2017			10.03.2017						11.03.2017		12.03.2017	
	Zeit	K-Robix		Zeit	Intensivtraining		Zeit	Grundkurs Kinder	Kumite	Kata	Kyu - Dan	Erwachsene	Zeit		Zeit	
	18.30 Uhr - 20.00 Uhr	Madeleine Training		17.15 Uhr - 18.30 Uhr	Danny Kräftigung Bein-, Rumpf- und Armmuskulatur Kihon Kombinationen für Kata		16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Ronald Grundschule	Nick / Thomas Vorbereitung von Techniken	Maria Einteilung in Prüfungsvorbereitung und Wettkampfvorbereitung Anschließend Kata Wahl und Festigung der Grundtechnicken	Danny Kihon - Kombinationen korrekte Technikausführung	Madeleine / Karsten Bein und Fußtechniken				
	Zeit	SV	Budomotion	Zeit	Kenjutsu	9.Kyu - Dan	Zeit	9.Kyu - Dan			Kenjutsu					
	19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Karsten Messerabwehr	Madeleine 6-Einheit " Kräftigung"	18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Karsten Training	individuelles Training	17.45 Uhr - 19.00 Uhr	individuell Prüfungsvorbereitung / Wettkampfvorbereitung			Karsten Training					
11	13.03.2017			14.03.2017			17.03.2017						18.03.2017		19.03.2017	
	Zeit	K-Robix		Zeit	Wettkampfkumite		Zeit	Grundkurs Kinder	Kumite	Kata	Kyu - Dan	Erwachsene	Zeit		Zeit	
	18.30 Uhr - 20.00 Uhr	Madeleine Training		17.15 Uhr - 18.30 Uhr	Nick Blocken im Stand		16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Ronald Grundschule	Nick / Thomas Blocken/Ausweichen in der Bewegung	Maria Wettkampfvorbereitung Kata im Detail	Danny Kihon - Kombinationen aus dem Prüfungsprogramm	Madeleine / Karsten Bein und Fußtechniken		Kreis- Kinder- und Jugendspiele in Schönebeck		
	Zeit	SV	Budomotion	Zeit	Kobudo	9.Kyu - Dan	Zeit	9.Kyu - Dan			Kenjutsu					
	19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Karsten Messerkampf	Madeleine 7.Einheit "Kräftigung2"	18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Danny Training	individuelles Training	17.45 Uhr - 19.00 Uhr	individuell Prüfungsvorbereitung / Wettkampfvorbereitung			Karsten Training					
12	20.03.2017			21.03.2017			24.03.2017						25.03.2017		26.03.2017	
	Zeit	K-Robix		Zeit	Intensivtraining		Zeit	Grundkurs Kinder	9.Kyu	8.Kyu - 7.Kyu	6.Kyu - Dan	Erwachsene	Zeit	Karate	Zeit	Kobudo
	18.30 Uhr - 20.00 Uhr	Madeleine Training		17.15 Uhr - 18.30 Uhr	Danny Kräftigung Bein-, Rumpf- und Armmuskulatur Kihon Kombinationen für Kata		16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Ronald Grundschule	Nick / Thomas Gohon-Kumite	Maria Prüfungsvorbereitung Check IST-Zustand	Danny Kihon - Kombinationen aus dem Prüfungsprogramm	Madeleine / Karsten Bein und Fußtechniken	9.00 Uhr - 18.00 Uhr	Lehrgang mit S.Edelmann und Alexander Löwe in Ballenstedt oder Lehrgang Hartl und Mansouri in Berlin		Kobudo-Lehrgang in Nordhausen mit Frank Pelny
	Zeit	SV	Budomotion	Zeit	Kenjutsu	9.Kyu - Dan	Zeit	9.Kyu - Dan			Kenjutsu					
	19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Karsten Stockabwehr, Kette etc.	Madeleine 8.Einheit "Koordination"	18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Karsten Training	individuelles Training	17.45 Uhr - 19.00 Uhr	individuell Prüfungsvorbereitung / Wettkampfvorbereitung			Karsten Training					
13	27.03.2017			28.03.2017			31.03.2017						01.04.2017		02.04.2017	
	Zeit	K-Robix		Zeit	Wettkampfkumite		Zeit	Grundkurs Kinder	9.Kyu	8.Kyu - 7.Kyu	6.Kyu - Dan	Erwachsene	Zeit	Wettkampf	Zeit	
	18.30 Uhr - 20.00 Uhr	Claudia und Anja kein Kurs		17.15 Uhr - 18.30 Uhr	Nick Blocken/Ausweichen in der Bewegung		16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Ronald Prüfungsprogramm	Nick / Thomas Gohon-Kumite	Maria Prüfungsvorbereitung Kihon	Danny Kihon - Kombinationen aus Kata	Madeleine / Karsten Kihon	09.00 Uhr - 20.00 Uhr	Arawaza-Cup in Halle		
	Zeit	SV	Budomotion	Zeit	Kobudo	9.Kyu - Dan	Zeit	9.Kyu - Dan			Kenjutsu					
	19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Karsten alternative Waffen	Madeleine kein Kurs	18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Danny Training	individuelles Training	17.45 Uhr - 19.00 Uhr	individuell Prüfungsvorbereitung / Wettkampfvorbereitung			Karsten Training					

April

Woche	Montag			Dienstag			Freitag						Samstag		Sonntag	
14	03.04.2017			04.04.2017			07.04.2017						08.04.2017		09.04.2017	
	Zeit	K-Robix		Zeit	Intensivtraining		Zeit	Grundkurs Kinder	9.Kyu	8.Kyu - 7.Kyu	6.Kyu - Dan	Erwachsene	Zeit		Zeit	
	18.30 Uhr - 20.00 Uhr	Madeleine Training		17.15 Uhr - 18.30 Uhr	Danny Kräftigung Bein-, Rumpf- und Armmuskulatur Teilsequenzen für Kata inkl. Bunkai		16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Ronald Prüfungsprogramm	Nick / Thomas Gohon-Kumite	Maria Prüfungsvorbereitung Kihon	Danny Kihon - Kombinationen aus Kata	Madeleine / Karsten Kihon				
	Zeit	SV	Budomotion	Zeit	Kenjutsu	9.Kyu - Dan	Zeit	9.Kyu - Dan			Kenjutsu					
	19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Karsten Mehrerer Gegner	Madeleine 9. Einheit "Entspannung"	18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Karsten Training	individuelles Training	17.45 Uhr - 19.00 Uhr	individuell Prüfungsvorbereitung / Wettkampfvorbereitung			Karsten Training					
15	10.04.2017			11.04.2017			14.04.2017						15.04.2017		16.04.2017	
	Zeit	K-Robix		Zeit			Zeit	Grundkurs Kinder	9.Kyu	8.Kyu - 7.Kyu	6.Kyu - Dan	Erwachsene	Zeit		Zeit	
	kein Training			17.15 Uhr - 18.30 Uhr			Karfreitag - kein Training						kein Training		Ostersonntag - kein Training	
				Zeit		9.Kyu - Dan										
				18.30 Uhr - 19.30 Uhr												
16	17.04.2017			18.04.2017			21.04.2017						22.04.2017		23.04.2017	
	Zeit	K-Robix		Zeit	Intensivtraining		Zeit	Grundkurs Kinder	9.Kyu	8.Kyu - 7.Kyu	6.Kyu - Dan	Erwachsene	Zeit		Zeit	
	Ostermontag - kein Training			17.15 Uhr - 18.30 Uhr	Danny Kräftigung Bein-, Rumpf- und Armmuskulatur Teilsequenzen für Kata inkl. Bunkai		16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Karsten, Thomas Mottotag II Selbstverteidigung, Selbstbehauptung								
				Zeit	Kenjutsu	9.Kyu - Dan	Zeit	9.Kyu - Dan			Kenjutsu					
				18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Karsten Training	individuelles Training	17.45 Uhr - 19.00 Uhr	individuell Prüfungsvorbereitung / Wettkampfvorbereitung			Karsten Training					
17	24.04.2017			25.04.2017			28.04.2017						29.04.2017		30.04.2017	
	Zeit	K-Robix		Zeit	Wettkampfkumite		Zeit	Grundkurs Kinder	9.Kyu	8.Kyu - 7.Kyu	6.Kyu - Dan	Erwachsene	Zeit	Karate	Zeit	
	18.30 Uhr - 20.00 Uhr	Claudia und Anja kein Kurs		17.15 Uhr - 18.30 Uhr	Nick direkter Konter		16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Ronald Festigung/Prüfungsvorbereitung	Nick / Thomas Kihon - Grundschule	Maria Prüfungsvorbereitung Kihon	Danny Kihon - Kombinationen aus Kata	Karsten		Lehrgang Grange, Akita und Kokubun in Barleben		
	Zeit	SV	Budomotion	Zeit	Kobudo	9.Kyu - Dan	Zeit	9.Kyu - Dan			Kenjutsu					
	19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Karsten Belästigung, Transportgriffe	Madeleine kein Kurs	18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Danny Training	individuelles Training	17.45 Uhr - 19.00 Uhr	individuell Prüfungsvorbereitung / Wettkampfvorbereitung			Karsten Training					

Mai

Woche	Montag	Dienstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18	**01.05.2017** 1. Mai - kein Training	**02.05.2017** **Zeit** / **Intensivtraining** 17.15 Uhr - 18.30 Uhr: Danny Kräftigung Bein-, Rumpf- und Armmuskulatur Teilsequenzen für Kata inkl. Bunkai **Zeit** / **Kenjutsu** / **9.Kyu - Dan** 18.30 Uhr - 19.30 Uhr: Karsten / Training / individuelles Training	**05.05.2017** **Zeit** / **Grundkurs Kinder** / **9.Kyu** / **8.Kyu - 7.Kyu** / **6.Kyu - Dan** / **Erwachsene** 16.00 Uhr - 17.30 Uhr: Ronald / Nick / Thomas / Maria / Danny / Madeleine / Karsten Festigung/Prüfungsvorbereitung / Kihon - Grundschule / Prüfungsvorbereitung Kata / Kata - Teilsequenzen, Kihon / Kata / Kihon **Zeit** / **9.Kyu - Dan** / **Kenjutsu** 17.45 Uhr - 19.00 Uhr: individuell / Karsten Prüfungsvorbereitung / Wettkampfvorbereitung / Training	**06.05.2017** **Zeit**	**07.05.2017** **Zeit** / **Karate** 9.00 Uhr - 16.00 Uhr: Kata Intensiv-Lehrgang mit M. Gutzmer und A.Löwe in Ballenstadt
19	**08.05.2017** **Zeit** / **K-Robix** 18.30 Uhr - 20.00 Uhr: Madeleine Training **Zeit** / **SV** / **Budomotion** 19.30 Uhr - 21.00 Uhr: Karsten / Madeleine Transportgriffe, Faust- u. Fußabwehr / 10.Einheit "Sport pro Gesundheit"	**09.05.2017** **Zeit** / **Wettkampfkumite** 17.15 Uhr - 18.30 Uhr: Nick indirekter Konter **Zeit** / **Kobudo** / **9.Kyu - Dan** 18.30 Uhr - 19.30 Uhr: Danny / Training / individuelles Training	**12.05.2017** **Zeit** / **Grundkurs Kinder** / **9.Kyu** / **8.Kyu - 7.Kyu** / **6.Kyu - Dan** / **Erwachsene** 16.00 Uhr - 17.30 Uhr: Ronald / Nick / Thomas / Maria / Danny / Madeleine / Karsten Festigung/Prüfungsvorbereitung / Kihon - Grundschule / Prüfungsvorbereitung Kata / Kata - Teilsequenzen, Kihon / Kata **Zeit** / **9.Kyu - Dan** / **Kenjutsu** 17.45 Uhr - 19.00 Uhr: individuell / Karsten Prüfungsvorbereitung / Wettkampfvorbereitung / Training	**13.05.2017** **Zeit**	**14.05.2017** **Zeit**
20	**15.05.2017** **Zeit** / **K-Robix** 18.30 Uhr - 20.00 Uhr: Madeleine Training **Zeit** / **SV** / **Budomotion** 19.30 Uhr - 21.00 Uhr: Karsten / Madeleine Messerabwehr / kein Kurs	**16.05.2017** **Zeit** / **Intensivtraining** 17.15 Uhr - 18.30 Uhr: Danny Kräftigung Bein-, Rumpf- und Armmuskulatur Kata - Rythmik / Dynamik **Zeit** / **Kenjutsu** / **9.Kyu - Dan** 18.30 Uhr - 19.30 Uhr: Karsten / Training / individuelles Training	**19.05.2017** **Zeit** / **Grundkurs Kinder** / **9.Kyu** / **8.Kyu - 7.Kyu** / **6.Kyu - Dan** / **Erwachsene** 16.00 Uhr - 17.30 Uhr: Ronald / Nick / Thomas / Maria / Danny / Madeleine / Karsten Festigung/Prüfungsvorbereitung / Kata / Prüfungsvorbereitung Kata / Kumite aus dem Prüfungsprogramm / Kata **Zeit** / **9.Kyu - Dan** / **Kenjutsu** 17.45 Uhr - 19.00 Uhr: individuell / Karsten Prüfungsvorbereitung / Wettkampfvorbereitung / Training	**20.05.2017** **Zeit** / **Karate** 09.00 Uhr - 16.00 Uhr: Lehrgang mit M.Gutzmer und J.König in Magdeburg	**21.05.2017** **Zeit** / **Kenjutsu** 9.00 Uhr - 16.00 Uhr: Kenjutsu Lehrgang mit Helge Weiselowski in Egeln
21	**22.05.2017** **Zeit** / **K-Robix** 18.30 Uhr - 20.00 Uhr: Madeleine Training **Zeit** / **SV** / **Budomotion** 19.30 Uhr - 21.00 Uhr: Karsten / Madeleine Pistolenabwehr, Stockabwehr / kein Kurs	**23.05.2017** **Zeit** / **Wettkampfkumite** 17.15 Uhr - 18.30 Uhr: Nick Angriffe über die Seite **Zeit** / **Kobudo** / **9.Kyu - Dan** 18.30 Uhr - 19.30 Uhr: Danny / Training / individuelles Training	**26.05.2017** **Zeit** / **Grundkurs Kinder** / **9.Kyu** / **8.Kyu - 7.Kyu** / **6.Kyu - Dan** / **Erwachsene** 16.00 Uhr - 17.30 Uhr: Ronald / Nick / Thomas / Maria / Danny / Madeleine / Karsten Festigung/Prüfungsvorbereitung / Kata / Prüfungsvorbereitung Kumite / Kumite aus dem Prüfungsprogramm / Kata **Zeit** / **9.Kyu - Dan** 17.45 Uhr - 19.00 Uhr: individuell Prüfungsvorbereitung / Wettkampfvorbereitung	**27.05.2017** **Zeit**	**28.05.2017** **Zeit**

Juni

Woche	Montag	Dienstag	Freitag	Samstag	Sonntag
22	**29.05.2017** **Zeit** / **K-Robix** 18.30 Uhr - 20.00 Uhr: Madeleine Training **Zeit** / **SV** / **Budomotion** 19.30 Uhr - 21.00 Uhr: Karsten / Madeleine Umklammerung, Schwitzkasten / kein Kurs	**30.05.2017** **Zeit** / **Intensivtraining** 17.15 Uhr - 18.30 Uhr: Danny Kräftigung Bein-, Rumpf- und Armmuskulatur Kata - Rythmik / Dynamik **Zeit** / **Kenjutsu** / **9.Kyu - Dan** 18.30 Uhr - 19.30 Uhr: Karsten / Training / individuelles Training	**02.06.2017** **Zeit** / **Grundkurs Kinder** / **9.Kyu** / **8.Kyu - 7.Kyu** / **6.Kyu - Dan** / **Erwachsene** 16.00 Uhr - 17.30 Uhr: Ronald / Nick / Thomas / Maria / Danny / Madeleine / Karsten Festigung/Prüfungsvorbereitung / Kata / Prüfungsvorbereitung Kumite / Kumite aus dem Prüfungsprogramm / Kata **Zeit** / **9.Kyu - Dan** / **Kenjutsu** 17.45 Uhr - 19.00 Uhr: individuell / Karsten Prüfungsvorbereitung / Wettkampfvorbereitung / Training	**03.06.2017** **Zeit** / **Karate** 9.00 Uhr - 16.00 Uhr: Kata Lehrgang mit Christine Heinrich in Ballenstedt	**04.06.2017** **Zeit** Pfingssonntag - kein Training
23	**05.06.2017** Pfingsmontag - kein Training	**06.06.2017** **Zeit** / **Wettkampfkumite** 17.15 Uhr - 18.30 Uhr: Nick Schlagkraft **Zeit** / **Kobudo** / **9.Kyu - Dan** 18.30 Uhr - 19.30 Uhr: Danny / Training / individuelles Training	**09.06.2017** **Zeit** / **Grundkurs Kinder** / **9.Kyu** / **8.Kyu - 7.Kyu** / **6.Kyu - Dan** / **Erwachsene** 16.00 Uhr - 17.30 Uhr: Ronald / Nick / Thomas / Maria / Danny / Madeleine / Karsten Festigung/Prüfungsvorbereitung / Kata / Prüfungsvorbereitung Kumite / Kumite aus dem Prüfungsprogramm / Kumite **Zeit** / **9.Kyu - Dan** / **Kenjutsu** 17.45 Uhr - 19.00 Uhr: individuell / Karsten Prüfungsvorbereitung / Wettkampfvorbereitung / Training	**10.06.2017** **Zeit**	**11.06.2017** **Zeit**
24	**12.06.2017** **Zeit** / **K-Robix** 18.30 Uhr - 20.00 Uhr: Madeleine Training **Zeit** / **SV** / **Budomotion** 19.30 Uhr - 21.00 Uhr: Ronald ? / Madeleine ??? / kein Kurs	**13.06.2017** **Zeit** / **Intensivtraining** 17.15 Uhr - 18.30 Uhr: Danny Kräftigung Bein-, Rumpf- und Armmuskulatur Kata - Bunkai **Zeit** / **Kobudo** / **9.Kyu - Dan** 18.30 Uhr - 19.30 Uhr: Danny / Training / individuelles Training	**16.06.2017** **Zeit** / **Grundkurs Kinder** / **9.Kyu** / **8.Kyu - 7.Kyu** / **6.Kyu - Dan** / **Erwachsene** 16.00 Uhr - 17.30 Uhr: Ronald / Nick / Thomas / Maria / Danny / Madeleine / Karsten Gürtelprüfung vereinsintern Vorraussetzung 2 externe Lehrgänge seit der letzten Prüfung **Zeit** / **9.Kyu - Dan** / **Kenjutsu** 17.45 Uhr - 19.00 Uhr: individuell / Karsten Prüfungsvorbereitung / Wettkampfvorbereitung / Training	**17.06.2017** **Zeit** 11.00 Uhr - 15.00 Uhr: Vereinsausflug nach Magdeburg in den Elbauenpark	**18.06.2017** **Zeit**
25	**19.06.2017** **Zeit** / **K-Robix** 18.30 Uhr - 20.00 Uhr: Madeleine Training **Zeit** / **SV** / **Budomotion** 19.30 Uhr - 21.00 Uhr: Karsten / Madeleine draußen individuell / kein Kurs	**20.06.2017** **Zeit** / **Wettkampfkumite** 17.15 Uhr - 18.30 Uhr: Nick Schnellkraft **Zeit** / **Kobudo** / **9.Kyu - Dan** 18.30 Uhr - 19.30 Uhr: Danny / Training / individuelles Training	**23.06.2017** **Zeit** / **Grundkurs Kinder** / **9.Kyu** / **8.Kyu - 7.Kyu** / **6.Kyu - Dan** / **Erwachsene** 16.00 Uhr - 17.30 Uhr: Ronald / Nick / Thomas / Maria / Danny / Madeleine / Karsten gemeinsames Abschlusstraining **Zeit** / **9.Kyu - Dan** / **Kenjutsu** 17.45 Uhr - 19.00 Uhr: individuell / Karsten Prüfungsvorbereitung / Wettkampfvorbereitung / Training	**24.06.2017** **Zeit**	**25.06.2017** **Zeit**
26	**26.06.2017** Ferien - kein Training	**27.06.2017** Ferien - Training nach Absprache	**30.06.2017** Ferien - Training nach Absprache	**01.07.2017** Ferien - kein Training	**02.07.2017** Ferien - kein Training

vereinsintern

Lehrgänge

Wettkämpfe

Ferien / Feiertag