

Tag / Zeit Matte	Montag			Dienstag			Mittwoch		
	Matte 1	Matte 2	Matte 3	Matte 1	Matte 2	Matte 3	Matte 1	Matte 2	Matte 3
16:00									
16:30				16:30-17:30 Kiga U6* Stefan N.					
17:00	17:00-18:30				17:00-18:30	17:00-18:30	17:00-18:30	17:00-18:30	
17:30	U10-U15			17:00-18:00	U15-U18	U10/U12	U10-U15	U10 - U15	
18:00	WK-Tr Alexander L. / Garik H.			18:00-19:00	Allg-Tr Susanne K. / Garik H. / Lars Z.	Allg-Tr	Anf-Tr Sabine S.	WK-Tr (Randori) Garik H. / Lars Z. / Claudia T. (bis 17:45)	
18:30									
19:00	18:30-19:30 ab U15 FG: Ashi-Waza, Spezial und "grüne" Stand-techniken Garik H. / Claudia T.	19:00-20:30		19:00-21:00 TKD		18:30-19:30 ab U18	18:30-19:30 ab U15		
19:30		Erw/U21/U18			19:00-20:30 Karate	Individual-training nach Absprache Garik H. / Claudia T.	FG: Kontern und Übergang Stand/Boden Garik H.	19:00-20:30	
20:00		WK-Tr Team Carsten			19:30-21:00	19:30-21:20		WK-Tr Team Carsten	20:00-21:30
20:30	Korntal				U18/Erw	Erw/Ü30			Erw Allg Tr
21:00	Horst P.				Dan-Tr Andreas K.	Allg Tr Jörg B.			Erw SV Michael L. / Martin S.

WK-Training und Fördergruppe

*Kiga-Training nach den DJB-Ausbildungsrichtlinien für 4-6-jährige

Sifi Stützpunkttraining U18/U21/Erw
Abfahrt 17:00 Uhr an der Halle nach Absprache
18:00-19:00 Uhr Techniktraining "Rote" und "Schwarze" Techniken
19:00-20:30 Uhr Randori

1 x im Monat
"Offene Matte BaWü"

Abholmöglichkeit durch Landestrainer:
17:42 an S-Bahnhaltestelle Maichingen-Nord (S 60)
Rückfahrt zum OSP Stuttgart oder S-Bahn Bad Cannstatt

Donnerstag			Freitag			Samstag	Sonntag
Matte 1	Matte 2	Matte 3	Kleines Dojo	Matte 1	Matte 2	Matte 3	
							10:00-11:30 Karate
							10:30-14:00 TKD
16:30-17:30 Kiga U6* <i>Sabine S.</i>			16:30-17:30 Kiga U6* <i>Birgit G.</i>				
	17:00-18:30	17:00-18:30		17:00-18:30	17:00-18:30	17:00-18:30	
17:00-18:00	U15-U18	U10/U12		U10-U15	U15-U18	U10/U12	
18:00-19:00	Allg-Tr <i>Susanne K. / Garik H. / Tim B.</i>	Allg-Tr		Anf-Tr <i>Constanze B. / Luisa M.</i>	Allg-Tr <i>Susanne K. / Garik H. / Nicole M. / Birgit G.</i>	Allg-Tr	Individual- training nach Abstimmung <i>Garik H.</i>
19:00-21:00		18:30-19:30 Erw Anf-Tr <i>Susanne K.</i>		18:30-19:30 ab U15 FG: Bodentechniken <i>Garik H. / Claudia T.</i>	19:00-20:30 Erw/U21/U18 WK-Tr <i>Team Carsten</i>		NN NN Eltertraining mit Kindern nur mit lizenziertem Trainer
19:00-20:30 Karate						19:30-21:00 Erw Allg-Tr <i>Sonja H.</i>	

Sifi Stützpunkttraining U15/U18/U21/Erw
 Abfahrt 17:00 Uhr an der Halle nach Absprache
 18:00-19:00 Uhr Techniktraining "Ashi-Waza, Kumi-Kata, IKKZ"
 19:00-20:30 Uhr Randori

Abholmöglichkeit durch Landestrainer:

17:42 an S-Bahnhaltestelle Maichingen-Nord (S 60)

Rückfahrt zum OSP Stuttgart oder S-Bahn Bad Cannstatt