



# BUSHIDO MÜNSTER e.V

## Trainingsplan



| TAG        | TRAINING  | WER?                     | WO?   | WANN?             | TRAINER      |
|------------|---|--------------------------|---|-------------------|--------------|
| MONTAG     | Kata-Training / Bunkai  | 9. Kyu – Dan             | Halle der Johannis-Schule<br>Vogel-von-Falkenstein-Str. 4, 48151 Münster<br>(zwischen Hammer- u. Geiststraße) | 19.00 – 20.00 Uhr | KLAUS / NN   |
| DIENSTAG   | MAKIWARA-Training   | Individuelle Förderung   | Sentruper Gymnastikhalle  | 18.00 – 19.00 Uhr | NN           |
|            | <b>BASIS-Training</b>   | 6. Kyu – Dan             | Sentruper Gymnastikhalle  | 19.00 – 20.00 Uhr | LEONARD      |
|            | <b>BASIS-Training</b>   | 9. - 7. Kyu              | Sentruper Gymnastikhalle  | 20.00 – 21.00 Uhr | LEONARD      |
| MITTWOCH   | Karate für Kinder/Bonsai  | Individuelle Förderung   | Sentruper Gymnastikhalle  | 16.30 – 17.30 Uhr | NN           |
|            | <b>! NEU</b> Karate für Kinder/Bonsai                                     | ab 8. Kyu / Anfänger     | Sentruper Gymnastikhalle  | 17.30 – 18.30 Uhr | SEBASTIAN    |
|            | <b>! NEU</b> KATA-Training  | ab 6. Kyu                | Sentruper Gymnastikhalle  | 18.30 – 19.00 Uhr | SEBASTIAN    |
|            | Kihon / Kumite / Kata   | 6. Kyu – Dan             | Sentruper Gymnastikhalle  | 19.00 – 20.00 Uhr | KLAUS        |
|            | <b>NEU-EINSTEIGER</b>   | Anfänger und 9. Kyu      | Sentruper Gymnastikhalle  | 20.00 – 21.00 Uhr | FRANCIS      |
| DONNERSTAG | Karate für Kinder/Bonsai  | bis 9. Kyu+Neueinsteiger | Sentruper Gymnastikhalle  | 16.30 – 17.30 Uhr | FRANCIS      |
|            | Karate für Kinder/Bonsai  | ab 8. Kyu / Anfänger     | Sentruper Gymnastikhalle  | 17.30 – 18.30 Uhr | FRANCIS      |
|            | <b>! NEU</b> KATA-Training  | ab 9. Kyu                | Sentruper Gymnastikhalle  | 18.30 – 19.00 Uhr | TOBIAS       |
|            | <b>BASIS-Training</b>   | 9. - 7. Kyu              | Sentruper Gymnastikhalle  | 19.00 – 20.00 Uhr | TOBIAS       |
|            | <b>BASIS-Training</b>   | 6. Kyu – Dan             | Sentruper Gymnastikhalle  | 20.00 – 21.00 Uhr | TOBIAS       |
| FREITAG    | Training n. individueller Vereinbarung                                    | Leistungsträger          | Sentruper Gymnastikhalle  | 16.30 – 18.30 Uhr | NN           |
|            | <b>NEU-EINSTEIGER</b>   | Anfänger und 9. Kyu      | Sentruper Gymnastikhalle  | 19.00 – 20.00 Uhr | KLAUS        |
|            | Kihon/Kumite/Kata   | 9. Kyu – Dan             | Sentruper Gymnastikhalle  | 20.00 – 21.00 Uhr | KLAUS        |
|            | ...und gleich nach dem Training <b>Bushido-Talk im Bushidojo</b> für alle |                          |   | 21.00 - ? Uhr     | alle Trainer |
| SAMSTAG    | Kyu- u. Dan-Prüfungsvorbereitung  | Leistungsträger          | Sentruper Gymnastikhalle  | 11.00 – 14.00 Uhr | KLAUS / NN   |

**Prüfungen sind nur möglich nach frühzeitiger Teilnahme an Vorbereitungslehrgängen mit dem Cheftrainer!**

Stand: 01.09.2016

**INFOS ☎ 0171 / 3256247 ❖ Klaus Marezke, 6. Dan - Chefausbilder ❖**

**info@bushido-muenster.de    www.bushido-muenster.de**

