



# Trainingsplan im KARATE DOJO WASHI

- Sparte des F.T. Adler Kiel e.V -

Kontakt: Andrea und Michael Jepsen, Tel. 04346-926321 oder karate@ft-adler-kiel.de



ZEIT	ZIELGRUPPE	ORT	LEITUNG
Montag 19.00 – 20.30 Uhr	Alle Graduierungen ab 12 Jahre	Muhliusschule Kiel Untere Halle	Thorsten Duphorn
Mittwoch 16.50 – 17.50 Uhr	Kindertraining <b>Nur Kinder</b> im Alter von 8 - 12 Jahren	Muhliusschule Kiel Untere Halle	Bevis Nickel Alicia Henke
Mittwoch 18.00 – 19.30 Uhr	Alle Graduierungen ab 12 Jahre	Muhliusschule Kiel Obere Halle	Dirk Holtorf Michael Jepsen (Jeden 1. Mittwoch im Monat)
Donnerstag 17.00 – 18.00 Uhr	Option für freie Trainingseinheiten alle Graduierungen (ab 12 Jahre)	Muhliusschule Kiel Untere Halle	Trainer nach Absprache
Donnerstag 18.00 – 19.30 Uhr	Schwerpunkt „Karate-Basics“ ab 12 Jahre - Anfänger bis 6. Kyu - (höhere Graduierungen können sich am Training beteiligen)	Muhliusschule Kiel Untere Halle	Andrea Jepsen Bevis Nickel (oder nach Absprache)
Freitag 18.00 – 19.15 Uhr	Fokus: Training für Fortgeschrittene ab 12 Jahre - ab 5. Kyu oder nach Absprache -	Muhliusschule Kiel Obere Halle	Bevis Nickel Tobias Philipp (oder nach Absprache)
1. Samstag im Monat 10.00 – 13.00 Uhr	Kata Spezial	Muhliusschule Kiel Untere Halle	Trainer nach Absprache

Gültig ab 01.11.2024

[www.kiel-karate.com](http://www.kiel-karate.com)