



## Trainingsplan für die Sommerferien 2023 DOJO Schweningen

**Ferienplan gültig ab dem 27 Juli 2023 bis einschliesslich 8. September 2023 bitte beachtet immer hierzu die WhatsApp Benachrichtigungen**

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16:00					
16:30					
17:00			Kindertraining 17:00 - 18:00 Uhr		
17:30					
18:00			Anfänger und Mittelstufe ab 12 Jahren 18:00 - 19:00 Uhr	Ab 21.08 Vitalkarate & Wiedereinsteiger 18:00 - 19:00 Uhr	
18:30					
19:00					
19:30			Erwachsene ab 5.KYU Oberstufe 19:00-20:30		
20:00	Ab 21.8 Vitalkarate & Wiedereinsteiger 20:00-21:15				
20:30					
21:00					
21:30					

**Freie Trainingseinheiten können jederzeit mit einer Trainerin oder einem Trainer abgesprochen werden.  
Das Dojo steht jedem Mitglied im beisein einer Trainerin oder eines Trainers offen**

- Jeder benimmt sich so, daß dem Verein und dem Ansehen des Karate-Do kein Schaden zugefügt wird.
- Höhere Gürtelträger sind niedrigeren gegenüber zur Hilfestellung und Rücksichtnahme angehalten.
- Die niedrigeren Gürtelträger sollen die höhere Graduierung anerkennen und respektieren.
- Im Verein duzen sich alle.
- Wer später kommt oder früher gehen muß, meldet sich beim Trainer an bzw. ab.
- Harter Kontakt am Partner ist verboten.
- T-Shirt unter dem Karate - Gi ist erlaubt.
- Sauberer Gi und saubere Füße sind selbstverständlich.
- Finger- und Fußnägel sollten kurz geschnitten sein.
- Schmuck muß vor dem Training abgelegt werden