

## Trainingszeiten Karatecenter Reto Kern 2023

Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.30 - 10.45 Uhr		Morgengruppe alle Graduierungen		Morgengruppe alle Graduierungen		
				15.30 - 16.20 Uhr Bonsai Training 5-7 Jahre	15.45 - 16.35 Uhr Bonsai Training 5-7 Jahre	
16.30 - 17.30 Uhr	Kinder 7-10 Jahre weiss - orange	Kinder 7-10 Jahre weiss - orange	Kinder 7-10 Jahre weiss - orange	Kinder 7-10 Jahre weiss - orange	16.45 - 17.45 Uhr Bonsai Training 6-7 Jahre	
17.45 - 18.45 Uhr	Kinder 9-13 Jahre grün - braun	Kinder 9-13 Jahre grün - braun	Kinder 9-13 Jahre grün - braun	Kinder 9-13 Jahre grün - braun	18.00 - 19.15 Uhr Spezialtrainings gemäss Jahresplan	
19.00 - 20.30 Uhr	Jugendliche Freikampf auf Turnier	Erwachsene ab 12 Jahre alle Graduierungen	Trainings für Braun-Schwarzgürte 12 Jahre	Erwachsene ab 12 Jahre alle Graduierungen	19.15 - 20.45 Uhr Stützpunkt Ostschweiz	
20.30 - 21.45 Uhr	Krav Maga		Krav Maga			