

Stundenplan Goju Kan Bern ab 10. August 2009

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
grosser Dojo	kleiner Dojo	grosser Dojo	kleiner Dojo	grosser Dojo	kleiner Dojo	grosser Dojo	kleiner Dojo	grosser Dojo	kleiner Dojo	grosser Dojo	kleiner Dojo
					Taiji Qigong 09.00-10.00 MG		Taiji Qigong 09.00-10.00 MG				
			Qigong 12.15-13.00 EG		Qigong 12.15-13.00 AD		Qigong 12.15-13.00 EG			Karate Kinder 11.00-12.30 MG	Kungfu Kinder 11.00-12.00 EG/SG
				Kungfu Kinder + EFK 14.45-15.45 EG/DG						Schulleitung Golowin Monika (MG) Golowin Erik (EG) Trainerinnen/Trainer Berger Doris (DB) Bischoff Christa (CB) Busslinger Mina (MB) Cuvit François (FC) Dolder Adrian (AD) Golowin Dayna (DG) Golowin Sergej (SG) Hesse David (DH) Hurni Micha (MH) Okitsu Sachiko (SO) Röthlisberger Stefan (SR) Schneuwly Karl (KS) Seeholzer Walter (WS) Stettler Janine (JS) Stucki Monika (MS) Wegmüller Jan (JW) Wicki Peter (PW)	
				Karate Kinder + EFK 17.00-18.00 MG/MS/EG		Kungfu Kinder 17.00-18.00 EG		Karate Kinder 17.00-18.00 MG/EG	Kickboxen Kinder +EFK 17.00-18.00 MB/JS		
Qigong 18.00-19.00 KS	Karate 3 18.00-19.00 WS	Kickboxen 1 18.00-19.00 CB/JW	Chen + Bagua + Olympic 18.00-19.00 EG	Kickboxen EFK 18.00-19.00 EG	Taiji Qigong 18.00-19.00 SO	Kickboxen 18.00-19.00 EG	Taiji 18.00-19.00 MG	Kickboxen 18.10-19.25 EG	Karate 2 + 3 18.15-19.45 SR		
Taiji 19.10-20.10 KS	Karate 1 + 2 19.10-20.10 DB/FC	Kickboxen 2 19.00-20.15 CB/JW	Karate Technik 1 + 2 + 3 19.05-20.20 EG/MG	Karate 3 19.05-20.15 EG	Kungfu 1 + 2 19.10-20.15 SO	Kungfu 3 19.10-20.10 EG	Schwert 19.15-20.15 MG	Kungfu 1 + 2 + 3 19.30-21.00 EG	Stützpunkt- training 20.00-21.00		
Kungfu 1 + EFK + GIBB 20.15-21.15 DH	Kickboxen 20.20-21.30 CB/JW	Kungfu 20.20-21.30 EG	Akrobatik 20.30-21.30 MH	Karate 1 + 2 + EFK +GIBB 20.20-21.30 PW	Taiji Qigong EFK 20.20-21.20 EG	Kumite 20.20-21.30 EG					

WICHTIG: VOR JEDEM TRAINING FÜSSE WASCHEN!

Karate 1: weiss - grün, **Karate 2:** blau I - braun II, **Karate 3:** braun III - schwarz

Kungfu 1: Anfänger, **Kungfu 2 u. 3:** Fortgeschrittene nach Absprache mit Trainern

Kickboxen 1: Anfänger, **Kickboxen 2:** Fortgeschrittene nach Absprache mit Trainern