

Stundenplan Goju Kan Bern ab 1. September 2021

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 09.05-10.05 MG		Taiji Qigong 09.05-10.05 MG			Karate U21 11.00-12.30 MG/EG	Kungfu Kinder weiss-orange 11.00-12.00 ab halbgrün bis 12.30 EIgr	
Reserviert Krav Maga Uni Bern 12.15-13.15			Qigong 12.15-13.00 EG									
					Kungfu Kinder + EFK 15.30-16.30 DJ/Egr						Schulleitung Golowin Monika (MG) Golowin Erik (EG) Trainerinnen/Trainer Berger Doris (DB) Golowin Aurelia (AG) Grebenarov Elena (EGr) Haude Regina (RH) Hofmann Verena (VH) Hostettler Niklaus (NH) Jacob Dayna (DJ) Sancar Mahir (MS) Stucki Monika (MSt) Wegmüller Jan (JW) Wicki Peter (PW) Wyss Hans Peter (HW) EFK = Einführungskurs	
		Reserviert Kungfu Uni Bern 16.45-17.45			Karate Kinder + EFK 16.45-17.45 MG/EG				Karate Kinder 16.45-17.45 EG/MG/MSt			
Karate 18.00-19.25 DB	Karate Wettkampf 18.00-19.00 EG	Kickboxen 18.00-19.30 VH/MS	Chen + Bagua 18.00-19.00 div. Unterrichtende	Krav Maga 18.00-19.00 EG/AG	Kungfu 18.00-19.00 EGr	Taiji 18.00-19.00 EG/MG		Karate 18.00-19.30 EG/PW		Kickboxen 18.30-20.00 JW/VH		
Krav Maga 19.30-20.30 AG/NH/EG	Taiji Qigong 19.10-20.30 RH/Egr/EG	Kickboxen Wettkampf- training 19.30-20.25 VH/MS	Karate Vorbereitung Tokyo 2022 19.05-20.20 EG		offenes Sparring für alle Disziplinen 19.05-20.15 VH/EG	Kungfu 19.10-20.10 EG	Schwert 19.15-20.15 MG/HW	Kungfu 19.30-21.00 EG/Egr				
		Kungfu + EFK 20.30-21.30 EG/Egr		Karate + EFK 20.20-21.30 EG/PW								

WICHTIG: VOR JEDEM TRAINING FÜSSE WASCHEN!



Im Karate werden Kinder und Jugendlichen nach den Grundsätzen von Jugend+Sport unterrichtet und durch ausgewiesene Trainer, die sich stetig weiterbilden, betreut.