

Stundenplan Goju Kan Bern ab 14. Februar 2022

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 Wettkämpfer 11.00-12.30 EG	Kungfu Kinder weiss-orange 11.00-12.00 ab halbgrün bis 12.30 EGr
Reserviert Krav Maga Uni Bern 12.15-13.15			Qigong 12.15-13.00 EG								
					Kungfu Kinder 15.30-16.30 DJ/Egr						<p style="text-align: center;">Schulleitung Golowin Monika (MG) Golowin Erik (EG)</p> <p style="text-align: center;">Trainerinnen/Trainer Berger Doris (DB) Emmenegger Nuria (NE) 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)</p> <p style="text-align: center;">EFK = Einführungskurs</p>
		Reserviert Kungfu Uni Bern 16.45-17.45		Karate Kinder 16.45-17.45 MG/EG				Karate Kinder 16.45-17.45 EG/MG/MSt			
Karate 18.00-19.25 DB		Kickboxen 18.00-19.30 VH/NE/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 Spezial- training 19.05-20.05 EG	offenes Sparring für alle Disziplinen 19.05-20.15 VH/EG/NE	Karate 19.15-20.30 EG/PW	Kungfu 19.10-20.10 EG	Schwert 19.15-20.15 MG/HW	Kungfu 19.30-21.00 EG/EGr			
Reserviert Taktvoll 20.45-21.45			Fächer 20.05-21.05 EGr								

WICHTIG: VOR JEDEM TRAINING FÜSSE WASCHEN!



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