

Stundenplan Goju Kan Bern ab 18. September 2023

| 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 | |
| | | | Qigong 12.15-13.00 EG | | | Training Taktvoll 10.30-12.00 NH | Krav Maga Uni Bern 12.15-13.15 | | | | | |
| | | | | | Kungfu Kinder 15.30-16.30 DJ/Egr | | | | | | | |
| Kungfu Uni Bern 16.45-17.45 | | Krav Maga Uni Bern 16.45-18.00 | | Karate Kinder 16.45-17.45 MG/EG | | | | Karate Kinder 16.45-17.45 EG/MG/MSt | | Schulleitung Golowin Monika (MG) Golowin Erik (EG) 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) EFK = Einführungskurs | | |
| Karate 18.00-19.25 DB | | Kickboxen 18.00-19.30 VH/NE/MS | Taiji + 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 | Krav Maga 18.00-19.00 EG/AG | 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 19.10-20.20 RH/EGr/EG | Kickboxen Wettkampf- training 19.30-20.25 VH/MS | Karate Spezial- training 19.05-20.05 EG | Kickboxen 19.05-20.35 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.