

# Stundenplan Goju Kan Bern ab 13. November 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		
Karate 18.00-19.15 DB	Krav Maga 18.00-19.00 AG/NH/EG	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			
Taiji Qigong 19.20-20.20 RH/EGr/EG	Bodenkampf mit/ohne Waffen 19.05-20.30 BR	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	Kickboxen 18.30-20.00 JW/VH		
Reserviert Taktvoll 20.35-21.35			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.