

Stundenplan Goju Kan Bern

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
			Qigong 12.15-13.00 EG		Taiji Qigong 09.00-10.00 MG		Taiji Qigong 09.00-10.00 MG			Karate Kinder weiss-orange 11.00-12.00 ab halbgrün bis 12.30 MG/EG	Kungfu Kinder weiss-orange 11.00-12.00 ab halbgrün bis 12.30 EIGr
				Kampfkunst kl. Kinder 15.00-16.00 DJ						Schulleitung Golowin Monika (MG) Golowin Erik (EG) Trainerinnen/Trainer Cuvit François (FC) Emmenegger Nuria (NE) Golowin Aurelia (AG) Golowin Sergej (SG) Grebenarov Elena (EGr) Hesse David (DH) Hofmann Verena (VH) Imhof Emanuel (EI) Jacob Dayna (DJ) Schneuwly Karl (KS) Stucki Monika (MSt) Wegmüller Jan (JW) Wicki Peter (PW) Würigler Reto (RW)	
				Kungfu Kinder + EFK 16.00-17.00 DJ/Egr							
				Karate Kinder + EFK 17.00-18.00 MG/EG	Kungfu Kinder 17.00-18.00 DJ/AG			Karate Kinder 17.00-18.00 AG/MSt			
Karate 1 + 2 + 3 18.00-19.15 EG	Kickbox- Fitness 18.00-19.00 EI	Kickboxen 18.00-19.30 NE	Chen + Bagua 18.00-19.00 div. Unterrichtende	Taiji Qigong + EFK 18.10-19.10 EG/EGr	Krav Maga 18.00-19.00 AG	Taiji + Chen + Bagua 18.05-19.05 EG/MG		Karate 2 + 3 18.00-19.30 EG/PW	Kickboxen 18.30-20.00 JW		
Krav Maga 19.30-20.30 EG/AG/RW	Taiji Qigong 19.10-20.30 KS/DH	Kickboxen Wettkampf- training 19.30-20.25 VH	Karate 1 + 2 + 3 19.05-20.20 EG	Kungfu 1 + 2 19.15-20.15 EGr	Kickboxen Grundlagen + EFK 19.05-20.15 VH/EG	Kungfu 2 + 3 19.10-20.10 EG	Schwert 19.15-20.15 MG	Kungfu 1 + 2 + 3 19.30-21.00 EG			
		Kungfu 1 + 2 + EFK 20.30-21.30 EG/EGr		Karate 1 + 2 + 3 + EFK 20.20-21.30 EG/PW			Kickboxen Freitaining ab 20.30				

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



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

01/2020