



# **DJK-SF Reichenberg e.V.**

## **- Abteilung Karate -**

### **- Trainingszeiten -**



<b>Dienstag</b>	17.30 – 18.45 Uhr	Gymnastikraum	Instructor Class, Danvorbereitung, Wettkampf *
<b>Mittwoch</b>	15.30 – 16.30 Uhr	Gymnastikraum	Anfänger bis 7 Jahre
	16.30 – 18.00 Uhr	Gymnastikraum	Kinder / Jugend alle Gürtelgrade
	19.45 – 21.15 Uhr	Gymnastikraum	Jugend / Erwachsene alle Gürtelgrade
<b>Freitag</b>	14.30 – 15.45 Uhr	Gymnastikraum	Anfänger, Weiß- und Weißgelbgurte
	15.45 – 17.00 Uhr	Gymnastikraum	Gelb-, Orange- und Grüngurte
	17.00 – 18.30 Uhr	Gymnastikraum	Oberstufe ab Blaugurt
<b>Sonntag</b>	10.00 – 12.00 Uhr	Gymnastikraum	freies (Familien-) Training *

*\* findet nur nach vorheriger Vereinbarung bzw. Anmeldung statt*

*Die Trainingszeiten während der Schulferien werden rechtzeitig bekannt gegeben.*

**Roland Hager**  
Abteilungsleiter

Handy: 0171 800 92 04

E-Mail: [karate@sportfreunde-reichenberg.de](mailto:karate@sportfreunde-reichenberg.de)