



# Trainingsplan

ab März 2023

Tag	Ort	9./8. Kyu	7. Kyu	6.Kyu	5./4. Kyu	3.-1. Kyu	Dan	Gruppe	Trainer
Montag 16:30-18:00	FSH							Einsteiger Kinder / Jugend	Tim
Montag 18:30-20:00	SG								Knut
Dienstag 17:00-18:15	GG							Jugend/Kinder	Georg
Dienstag 18:30-20:00	GG							Erwachsene	Georg
Dienstag 18:15-19:45	FSH							Vital-Karate (Ü50)	Wilhelm
Mittwoch 19:00-20:30	MG							Jugend/Erwachsene	Osman
Donnerstag 16:45-18:15	FSH							Jugend/Kinder	Georg
Donnerstag 18:15-19:45	FSH							Vital-Karate (ü50)	Wilhelm
Donnerstag 19:00-20:30	SG							Jugend/Erwachsene	Thomas
Freitag 19:00-20:30	GG							Erwachsene	Georg/E.
Samstag 16:30-18:00	GG							Erwachsene	Christian

SG Scharnhorstgymnasium  
 GG Goethegymnasium  
 MG Michelsengymnasium  
 FSH Freiherr vom Stein Schule

Eichendorff 17, 31135 Hildesheim  
 Braunschweigerstrasse (Nähe Hausnr. 28), 31134 Hildesheim  
 Schützenwiese 21 (linker Parkplatz), 31137 Hildesheim  
 Pfaffenstieg (zwischen Volkshochschule und SHS), 31134 Hildesheim