SHOTOKAN HILDESHEIM E.V.

# TRAININGSPLAN

## MONTAG BIS SAMSTAG

Stand: 18. November 2026

| GRUPPE | GRADUIERUNG | TAG | ZEIT | HALLE | TRAINER/IN |
|---|---|---|---|---|---|
| **Einsteiger - Kinder & Jugend** | 9.-6. Kyu | Montag | 16:30-18:00 | MG | Tim & Gaby |
| **Einsteiger - Erwachsene** | 9.-6. Kyu | Montag | 17:30-19:00 | GG | Jörg |
| **Fortgeschrittene** | 6.-1. Kyu | Montag | 18:00-19:30 | SG | Knut |
| **Allgemeines Training** | 7.-1. Kyu | Dienstag | 17:00-18:30 | GG | Georg |
| **Freies Training** | Alle Gürtelfarben | Dienstag | 18:30-20:00 | SSM | Ohne Trainer |
| **Allgemeines Training** | Alle Gürtelfarben | Dienstag | 18:30-20:00 | SG | Iulia |
| **Kinder/Jugend - Randori/Kumite**<br>**Derzeit nicht jeden Mittwoch - bitte vorher anfragen.** | 9.-5. Kyu | Mittwoch | 17:30-18:30 | SG | Osman |
| **Allgemeines Training**<br>Kihon, Kata, Partnertraining | Alle Gürtelfarben | Mittwoch | 18:30-20:00 | MG | Iulia |
| **Allgemeines Training** | 9.-5. Kyu | Donnerstag | 16:45-18:15 | FSH | Georg |
| **Vital-Karate** | 6.-1. Kyu | Donnerstag | 18:15-19:45 | FSH | Wilhelm |
| **Jugend & Erwachsene** | 6. Kyu-Dan | Donnerstag | 19:00-20:30 | MG | Thomas |
| **Kinder & Jugend - KATA** | 8. Kyu-Dan | Freitag | 17:30-19:00 | MG | Radu |
| **Fortgeschrittene** | 5. Kyu-Dan | Freitag | 19:00-20:30 | GG | Georg |
| **Fortgeschrittene** | 6. Kyu-Dan | Samstag | 16:30-18:00 | GG | Christian |

Die Graduierungen sind Empfehlungen. Eine Teilnahme mit anderer Gürtelfarbe ist nach Absprache möglich.

## TRAININGSORTE

**MG** Michelsengymnasium - Schützenwiese 21 - linker Parkplatz

**GG** Goethegymnasium - Braunschweiger Straße - Nähe Hausnummer 28

**FSH** Freiherr-vom-Stein-Schule - Pfaffenstieg 7 - zwischen VHS und Sporthalle Stadtmitte

**SG** Scharnhorstgymnasium - Eichendorffstraße 17

**SSM** Sporthalle Stadtmitte - Pfaffenstieg 9