

Stundenplan Goju Kan Bern ab 12. August 2024

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
grosses Dojo	kleines Dojo	grosses Dojo	kleines Dojo	grosses Dojo	kleines Dojo	grosses Dojo	kleines Dojo	grosses Dojo	kleines Dojo	grosses Dojo	kleines Dojo
Early Bird Fitness 07.00-07.45 NS						Early Bird Fitness 07.00-07.45 NS					
					Taiji Qigong 09.05-10.05 MG		Taiji Qigong 09.05-10.05 MG			Karate Wettkampf-Training 11.00-12.30 EG	Kungfu Kinder 11.00-12.00 EGr
			Qigong 12.15-13.00 EG			Training Taktvoll 11.00-12.00 NH/AG					
						Krav Maga Uni Bern 12.15-13.15				Schulleitung Golowin Monika (MG) Golowin Erik (EG) Trainerinnen/Trainer Berger Doris (DB) Bosniak Nikolina (NB) Emmenegger Nuria (NE) Golowin Aurelia (AG) Grebenarov Elena (EGr) Haude Regina (RH) Hofmann Verena (VH) Hostettler Niklaus (NH) Jacob Dayna (DJ) Rittiner Benj (BR) Sancar Mahir (MS) Sigillò Nicola (NS) Stucki Monika (MSt) Wegmüller Jan (JW) Wicki Peter (PW) Wyss Hans Peter (HW) EFK = Einführungskurs	
				Kungfu Kinder 15.30-16.30 DJ							
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	Kickboxen Grundlagen/ Basic 18.00-19.00 VH/NE/NB	Taiji + Bagua 18.00-19.00 div. Unterrichtende	Karate 18.00-19.15 EG/PW	Krav Maga 18.00-19.00 AG	Taiji 18.00-19.00 EG/MG	Krav Maga 18.00-19.00 EG/AG	Karate 18.00-19.30 EG/PW	Kickboxen Grundlagen/ Basic 18.00-19.00 VH/JW		
Taiji Qigong 19.20-20.20 RH	Bodenkampf mit/ohne Waffen 19.05-20.30 BR	Kickboxen Advanced 19.05-20.40 NE/VH	Kungfu 19.05-20.35 EGr	Kumite 19.30-21.00 NS	Kickboxen alle Stufen 19.05-20.35 VH/NE	Kungfu 19.10-20.10 EG	Schwert 19.15-20.15 MG/HW	Kungfu 19.30-21.00 EG/EGr	Kickboxen Advanced 19.00-20.00 VH/JW		
Training Taktvoll 20.35-21.35 NH/AG						Kungfu Formen (spezial) 20.10-20.40 EGr					

WICHTIG: VOR JEDEM TRAINING FÜSSE WASCHEN!



Im Karate werden Kinder und Jugendliche nach den Grundsätzen von J+S unterrichtet und durch ausgewiesene Trainer:innen, die sich stetig weiterbilden, betreut.