



# SHITO-RYU SHUKOKAI KARATEDO WIEN

## Trainingsplan Karate & Iaido



**Jänner 2025**

Tag	Datum	Mo, Fr 18:30 - 20:00 Allg. Kl.		Mi 19:00 - 20:30 Allg. Klasse	So 10:00 - 11:00 ZOOM	So 17:00 - 19:00 IAIDO	Abwesenheit / Anmerkung
Mi.	01.01.2025						Weihnachtsferien
Do.	02.01.2025						Weihnachtsferien
Fr.	03.01.2025	HP / KW					Weihnachtsferien
Sa.	04.01.2025						Weihnachtsferien
So.	05.01.2025				PG	WH	Weihnachtsferien
Mo.	06.01.2025						Weihnachtsferien
Di.	07.01.2025						
Mi.	08.01.2025			WH			
Do.	09.01.2025						
Fr.	10.01.2025	HP / KW					
Sa.	11.01.2025						
So.	12.01.2025				PG	WH	
Mo.	13.01.2025	TH					
Di.	14.01.2025						
Mi.	15.01.2025			PG			
Do.	16.01.2025						
Fr.	17.01.2025	HP / KW					
Sa.	18.01.2025						
So.	19.01.2025				PG	WH	
Mo.	20.01.2025	TH					
Di.	21.01.2025						
Mi.	22.01.2025			GB			
Do.	23.01.2025						
Fr.	24.01.2025	TH					KYU Grading
Sa.	25.01.2025						
So.	26.01.2025				PG	WH	
Mo.	27.01.2025	TH					
Di.	28.01.2025						
Mi.	29.01.2025			AJ			
Do.	30.01.2025						
Fr.	31.01.2025	HP / KW					

**Trainingsthemen:** ANF: Sanchin, FORTGESCHR: Nipaipo

NAME	Code
Thomas HAUSNER, 8. Dan	TH
Anton FREUDENSPRUNG, 6. Dan	AT
Andreas JERICHA, 6. Dan	AJ
Gayle BERRY-ZÖCHBAUER, 5. Dan	GB
Klaus WINKLER, 5. Dan	KW
Walter HERBECK, 4. Dan	WH
Philipp GRAF, 4. Dan	PG
Christoph CHWALKO, 4. Dan	CC
Helmut PFEFFER, 3. Dan	HP
Bettina VARGA, 3. Dan	BV
Internat. SSWU Trainer	SSWU

ERWACHSENENTRAINING: ab 16. Lebensjahr
<b>Allgemeine Klasse:</b> alle Graduierungen;
<b>Anfänger:</b> 8.-6. Kyu (weiß-grün)
<b>Fortgeschrittenen-Training:</b> 5. Kyu - Dan (blau - schwarz)
<b>Dan-Training:</b> 1. Kyu - Dan (3. braun - schwarz)
<b>Mo &amp; Fr (18:30 - 20:00):</b> Karate Allg. Klasse
<b>Mi (19:00 - 20:00 bzw 20:30):</b> Karate allg. Klasse
<b>So (10:00 - 11:00):</b> ZOOM Training, Allg. Klasse, Internat. Trainer
<b>IAIDO (So 17:00 - 19:00):</b> 15 -99 Jahre, alle Graduierungen

