



# SHITO-RYU SHUKOKAI KARATEDO WIEN

## Trainingsplan Karate & Iaido



**April 2026**

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.	01.04.2026		HP			Osterferien
Do.	02.04.2026					Osterferien
Fr.	03.04.2026	HP				Osterferien
Sa.	04.04.2026					Osterferien
So.	05.04.2026				WH	Osterferien
Mo.	06.04.2026					Osterferien
Di.	07.04.2026					
Mi.	08.04.2026		AJ			
Do.	09.04.2026					
Fr.	10.04.2026	KW				
Sa.	11.04.2026					
So.	12.04.2026			PG	WH	
Mo.	13.04.2026	WH (TH)				
Di.	14.04.2026					
Mi.	15.04.2026		PG			
Do.	16.04.2026					
Fr.	17.04.2026	HP				
Sa.	18.04.2026					
So.	19.04.2026			PG	WH	
Mo.	20.04.2026	CC (TH)				
Di.	21.04.2026					
Mi.	22.04.2026		PG			
Do.	23.04.2026					
Fr.	24.04.2026	HP				
Sa.	25.04.2026					
So.	26.04.2026			PG ?	WH	Philipp noch nicht sicher
Mo.	27.04.2026	WH (TH)				
Di.	28.04.2026					
Mi.	29.04.2026		GB			
Do.	30.04.2026					

**Kata des Monats:** ANF: Heian Nidan, FORTGESCHR: Kosokun Dai

**Kumite:** Geschwindigkeit Beintechniken, Fegetechniken

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

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

