SHITO-RYU SHUKOKAI KARATEDO WIEN

Trainingsplan Karate & Iaido

November 2026

Tag	Datum	Mo 18:30 - 20:00 Allg. Kl.	Mi 19:00 - 20:30 Allg. Klasse	Fr 18:45 - 20:15 Allg. Kl.	So 10:00 - 11:00 ZOOM	So 17:00 - 19:00 IAIDO	Abwesenheit / Anmerkung
So	01.11.2026				PG	WH	
Mo	02.11.2026	PG					
Di	03.11.2026						
Mi	04.11.2026		GB				
Do	05.11.2026						
Fr	06.11.2026			HP			
Sa	07.11.2026						
So	08.11.2026				PG	WH	
Mo	09.11.2026	GB					
Di	10.11.2026						
Mi	11.11.2026		PG				
Do	12.11.2026						
Fr	13.11.2026			HP			
Sa	14.11.2026						
So	15.11.2026				PG	WH	
Mo	16.11.2026	PG					
Di	17.11.2026						
Mi	18.11.2026		AJ				
Do	19.11.2026						
Fr	20.11.2026			KW			
Sa	21.11.2026						
So	22.11.2026				PG	WH	
Mo	23.11.2026	TH					
Di	24.11.2026						
Mi	25.11.2026		HP				
Do	26.11.2026						
Fr	27.11.2026			HP			
Sa	28.11.2026						
So	29.11.2026				PG	WH	
Mo	30.11.2026	GB					

Kata des Monats: ANF: Gekisaidai Ni und FORTGESCHR: Shisochin
Kumite: Fegetechniken und Wurfeingänge; Tai sabaki und Konter

NAME
Thomas HAUSNER, 8. Dan
Anton FREUDENSPRUNG, 6. Dan
Andreas JERICHA, 6. Dan
Gayle BERRY-ZÖCHBAUER, 5. Dan
Klaus WINKLER, 5. Dan
Walter HERBECK, 5. Dan
Philipp GRAF, 5. Dan
Christoph CHWALKO, 5. Dan
Helmut PFEFFER, 4. Dan
Bettina VARGA, 3. Dan
Internat. SSWU Trainer

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