

## Budokan München e.V. und Budokan Unterföhring e.V.

Stunde	Montag	Dienstag OG	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Donnerstag OG	Freitag OG
17.30-18.00							
18.00-18.30		Kinder - MiF / U.		Kinder - Tob / Ch.		Kinder -MiF / K.	VS - Teca / Ch. *)
18.30-19.00	Kinder - Tob / Ch.	Kinder - MiF / U.	Ki. / Ju. - Ch.	Kinder-Tob / Ch.	Ki. / Ju. - Vero	Kinder -MiF / K.	VS - Teca / Ch. *)
19.00-19.30	Kinder - Tob / Ch.	Ju./Erw. - MiF	Ki. / Ju. - Ch.	Ju./Erw. - Tob / Ch. /So.	Ki. / Ju. - Vero	Ju./Erw. - MiF	Ki./Ju. - Teca
19.30-20.00	Ju./Erw. - Ch. / JoW	Ju./Erw. - MiF	Ki. / Ju. - Ch.	Ju./Erw. - Tob / Ch. /So.	SmartGuard	Ju./Erw. - MiF	Ki./Ju. - Teca
20.00-20.30	Ju./Erw. - Ch. / JoW	Erw. - MiG	Ki. / Ju. - Ch.		SmartGuard	Ju./Erw. -MiF	Ju./Erw. - FREI
20.30-21.00		Erw. - MiG				Ju./Erw. - MiF	Ju./Erw. - FREI
21.00-21.30		Erw. - MiG				Ju./Erw. - MiF	Ju./Erw. - FREI
21.30-22.00		Erw. - MiG					

### Achtung:

Nach jeder Trainingseinheit erfolgt 15 min Lüftungspause; diese Zeit dient auch dem möglichst kontaktfreien Wechsel in den Umkleiden usw.  
 Zugang zu den Hallen nur für Mitglieder bzw. Trainierende, Begleitpersonen müssen draußen bleiben!  
 Mund-Nase-Bedeckung für alle obligatorisch bis zur Halle! Im und während des Trainings steht es jedem frei, eine Mund-Nase-Bedeckung zu tragen!  
 Abstandsgebot innerhalb der Schulgebäude; das Training kann in festen Zweiergruppen wieder mit Kontakt erfolgen  
 Duschen sind teilweise gesperrt, WC-Anlagen sind geöffnet; Zutritt zu den WC-Anlagen immer nur einzeln  
 Maximal 5 Personen in den Umkleiden - bei Eintritt in die Umkleideräume also ggf. draußen warten bis wieder Platz ist

Grundschule  
Forellenstr. 5  
81825 München

Einfachhalle - Turnhalle im Schulgebäude

Kinder = Kinder **ab**  
ca. 6 bis 7 Jahren

VS = Vorschule =  
Kinder bis z. Alter von  
ca. 6/7 J.

Grundschule  
Ostpreußenstr. 88  
81925 München

Kleinsporthalle 1 im Obergeschoß

Kinder = Kinder **ab**  
ca. 6 bis 7 Jahren

\*) Ende: 18.45

Grundschule  
Bahnhofstraße 3  
85774 Unterföhring

Turnhalle, Eingang Münchner Straße 74a

Bitte beachten: **OG** =  
Halle im 2. Obergeschoß

Kinder = Kinder **ab**  
ca. 6 bis 7 Jahren

FREI = Freies Training  
nach Absprache vor  
Ort

### Trainer \*\*)

CWF - Dr. Claus W. F.  
MiF - Michael F.  
Ch. - Christian G.  
Vero - Veronika G.  
MiG - Michael G.  
Doro - Dorothea C.

### Trainer \*\*)

Teca - Terézia K.  
JoW - Jochen W.  
Tob - Tobias D.  
CMa - Christina Ma.  
U. = Ute G.  
K. - Katrin F.

### Sonder / So. :

Einmal im Monat in Unterföhring nach Absprache

1. Mittwoch im Monat, Forellenschule:

\*) eine Einheit Karate oder Kobudô, in Absprache mit den Teilnehmern

SmartGuard

Instruktoren sind:

Michael G. oder Dr. Claus W. F.

CWF \*)

MiG

Vero, Doro, Marcel und Ch.

Karate / Kobudô \*)

Karate

\*\*) vertretungsweise sind auch andere Trainer im Einsatz