

Trainingsplan Karate Baden (Dojo Oederlin)

Ab März 2020, Änderungen vorbehalten. Kurzfristige Änderungen unter <https://do-bewegt.ch/de/karate/kalender>

Kursangebot

Saru Karate Kinder		Kuma Karate Kinder		Karate Kinder		Karate Jugendliche / Erwachsene		Karate Erwachsene K+		Karate Freitraining und Yoga	
Laufende Kurse Einstieg möglich	4 – 5 Jahre	Laufende Kurse Einstieg möglich	6 - 7 Jahre	Laufende Kurse Einstieg möglich	8 – 12 Jahre	Laufende Kurse Jugendliche Einstieg möglich	13-17 Jahre Verantwortung im eigenen Training übernehmen, Grosses wagen. Ab 18 Jahren Sich und neue Wege entdecken, mitgestalten. Training mit hoher Intensität.	Laufende Kurse Einstieg möglich	Ab 25 Jahren	Freitraining Für Mitglieder	Dojo für eigenes Training verfügbar. Ab 13 Jahren
Neuer Kurs Start ab 6 Anmeldungen	Spielerisch Karate kennen lernen in Kleingruppen	Neuer Kurs Start ab 6 Anmeldungen	Spielerisch Karate kennen lernen in Kleingruppen	Anfängerkurs Start ab 8 Anmeldungen	Fördern und Fordern mit niveaugerechtem Unterricht.	Laufende Kurse Erwachsene Einstieg möglich			Karate-Schritte im eigenen Tempo. Training mit moderater Intensität.	Yoga Laufende Kurse Einstieg möglich	Yoga Kurse für Jugendliche und Erwachsene

Einstieg in laufende und in Anfängerkurse auf Anfrage möglich, sofern die Voraussetzungen erfüllt und Plätze verfügbar sind. Schauen Sie nach unter: www.do-karate.ch oder rufen Sie uns an: 056 222 73 37

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag			
	Dojo Mitte	Dojo Limmat	Dojo Mitte	Dojo Limmat	Dojo Mitte	Dojo Limmat	Dojo Mitte	Dojo Limmat	Dojo Mitte	Dojo Limmat	Dojo Mitte	Dojo Limmat		
06.45			Freitraining	Yoga Nora									06.45	
08.00							Dojoreinigung						08.00	
08.30														08.30
09.00										Yoga Sanft Nora		Kuma Karate 6-7 Jahre Einstieg möglich Malibu	Freitraining	09.00
09.30														09.30
10.00													10.00	
10.30		Yoga Nora Alex								Yoga Rückbildung Nora	Kinder 10. Kyu Techniktraining Malibu	Yoga Sanft Nora	10.30	
11.00													11.00	
11.30											Kinder 8. Kyu Techniktraining Malibu	Yoga Nora	11.30	
12.00													12.00	
12.30													12.30	
13.00													13.00	
13.30													13.30	
14.00													14.00	
14.30						Saru Karate 4-5 Jahre Start ab 6 Anmeldungen Mirjam				Yoga Sanft Für Frauen Nora			14.30	
15.00													15.00	
15.30						Saru Karate 4-5 Jahre Einstieg möglich Mirjam							15.30	
16.00							Freitraining						16.00	
16.30						Kuma Karate 6-7 Jahre Einstieg möglich Mirjam		Saru Karate 4-5 Jahre Einstieg möglich Sibylle		Freitraining	Kuma Karate 6-7 Jahre Einstieg möglich Malibu		16.30	
17.00	Kinder Anfänger Start: 17. Februar 2020 Einstieg möglich Mirjam		Kinder 10. Kyu Techniktraining Sibylle	Freitraining		Kinder Rot-/Blaugurte Kompetenztraining 1 Mirjam, Julian		Kinder Anfänger Start: 20. Februar 2020 Einstieg möglich Sibylle		Freitraining	Kinder Anfänger (August 2019) Malibu		17.00	
17.30		Freitraining											17.30	
18.00	Kinder 8. Kyu Techniktraining Philip	Kinder 5. Kyu Techniktraining Fabio	Kinder 7./8. Kyu Techniktraining Sibylle	Freitraining		Kinder Blau-/Gelb-/Grünurte Kompetenztraining Lukas, Michel		Kinder Rot-/Blaugurte Kompetenztraining 2 Sibylle, Malibu		Freitraining			18.00	
18.30													18.30	
19.00	Jugendliche Ab 8. Kyu Fabio		K+ Erwachsene Ab 10. Kyu Sibylle / Marcel	Yoga Schwangerschaft Nora	Jugendliche + Erwachsene Ab 8. Kyu Lukas, Michel		Yoga Bauch und Beckenboden Franziska	Yoga Nora Alex	Jugendliche Ab Anfänger Malibu, Ramon				19.00	
20.15	Erwachsene Ab 8. Kyu Fabio		Freitraining	Yoga Nora			K+ Erwachsene Ab Anfänger Einstieg möglich Sibylle	Freitraining	Erwachsene Ab Anfänger Einstieg jetzt möglich Malibu, Ramon				20.15	
21.30													21.30	

Trainingsplan Yoga Baden (Dojo Oederlin und Badhaus Windisch)

Ab September 2019, Änderungen vorbehalten. Kurzfristige Änderungen unter www.do-bewegt.ch/de/yoga/kalender

Kursangebot		
Sanftes Yoga	Mittel- & Kräftiges Yoga	Yoga rund um Schwangerschaft
Laufende Kurse Einstieg möglich	Laufende Kurse Einstieg möglich	Laufende Kurs Einstieg möglich

Einstieg in laufende Kurse auf Anfrage möglich, sofern die Voraussetzungen erfüllt und Plätze verfügbar sind. Schauen Sie nach unter: www.do-yoga.ch oder rufen Sie uns an: 056 222 73 37

	Montag	Dienstag	Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag	
	Dojo Limmat	Dojo Limmat	Badhaus Windisch	Dojo Limmat	Dojo Mitte	Dojo Limmat	Dojo Limmat	Dojo Limmat	
6.45									
07.00		Yoga Nora			Dojoreinigung				
07.15									
07.30									
07.45									
08.00									
08.15							Yoga Sanft Nora		
08.30									
08.45									
09.00									
09.15									
09.30									
09.45									
10.00	Yoga Nora Alex						Yoga Rückbildung Nora	Yoga Sanft Nora	
10.15									
10.30									
10.45									
11.00								Yoga Nora	
11.15									
11.30									
11.45									
12.00									
12.15									
12.30									
12.45									
13.00									
13.15									
13.30									
13.45									
14.00						Yoga Sanft Für Frauen Nora			
14.15									
14.30									
14.45									
15.00									
15.15									
15.30									
15.45									
16.00									
16.15									
16.30									
16.45									
17.00									
17.15									
17.30									
17.45									
18.00									
18.15									
18.30									
18.45									
19.00		Yoga Schwangerschaft Nora	Yoga Badhaus 1 Nora		Yoga Bauch und Beckenboden Franziska	Yoga Nora Alex			
19.15									
19.30									
19.45									
20.00									
20.15		Yoga Nora	Yoga Badhaus 2 Nora						
20.30									
20.45									
21.00									
21.15									