

# Spezialtrainingsplan Karate und Yoga während Massnahmenzeit Covid 19

Ab 1. März 2021, Änderungen vorbehalten.

Kursangebot											
Saru Karate Kinder		Kuma Karate Kinder		Karate Kinder		Karate Jugendliche / Erwachsene		Karate Erwachsene K+		Karate Freitaining 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.	Laufende Kurse Einstieg möglich	Ab 25 Jahren	Freitaining 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 Fördern mit niveaugerechtem Unterricht.	Laufende Kurse Erwachsene Einstieg möglich	Ab 18 Jahren Sich und neue Wege entdecken, mitgestalten. Training mit hoher Intensität.		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](http://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													06.45
08.00													08.00
08.30													08.30
09.00										08.30-09.45h Yoga Sanft Onlineklasse Nora			09.00
09.30											09.00-10.00h Kuma Karate 6-7 Jahre, Einstieg möglich Malibu		09.30
10.00													10.00
10.30										10.00-11.00h Yoga Rückbildung Onlineklasse Nora	10.00-11.00h Kinder 9. Kyu, Technikt. Malibu	10.00-11.15h Yoga Onlineklasse Nora	10.30
11.00											11.00-12.00h Kinder 7. Kyu, Technikt. Malibu		11.00
11.30													11.30
12.00													12.00
12.30													12.30
13.00													13.00
13.30													13.30
14.00													14.00
14.30					14.00-15.00h Saru Karate 4-5 Jahre, Einstieg möglich Mirjam								14.30
15.00													15.00
15.30					15.00-16.00h Saru Karate 4-5 Jahre, Einstieg möglich Mirjam					15.00-16.00h Saru Karate 4-5 Jahre, Einstieg möglich Lukas			15.30
16.00													16.00
16.30													16.30
17.00													17.00
17.30	17.00-18.00h Kinder 10. Kyu, Techniktraining Mirjam		17.00-18.00h Kinder 8. Kyu, Techniktraining Sibylle & Julian		17.00-18.00h Kinder Rot/Blau Kompetenztraining 1 Mirjam		17.00-18.00h Kinder 10. Kyu, Techniktraining Sibylle		17.00-18.00h Kinder Weissgürte Oktober 2020 Lukas				17.30
18.00													18.00
18.30	18.00-19.00h Kinder 7. Kyu, Technikt. Mirjam	18.00-19.00h Kinder 5. Kyu, Technikt. Fabio	18.00-19.00h Kinder 6./7. Kyu, Techniktraining Sibylle & Julian		18.00-19.00h Kinder Blau/Gelb Kompetenztraining Philip & Michel		18.00-19.00h Kinder Rot/Blau Kompetenztraining 2 Sibylle		18.00-19.00h Kinder 10. Kyu, Techniktraining Lukas				18.30
19.00													19.00
20.15	19.10-20.15h Jugendliche ab 8. Kyu Fabio					19.15-20.15h Online Kraft-/ Ausdauertraining für alle Michel → Zoom-Link					19.10-20.30h Jugendliche ab Anfänger Lukas & Julian		20.15
21.30													21.30