

# Spezialtrainingsplan Karate und Yoga während Massnahmenzeit Covid 19

Ab 26. April 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			06.45-07.45h Yoga Nora										06.45
08.00													08.00
08.30													08.30
09.00									08.30-09.45h Yoga Sanft Nora		09.00-10.00h Kuma Karate 6-7 Jahre, Einstieg möglich Malibu		09.00
09.30													09.30
10.00									10.00-11.00h Yoga Rückbildung Nora		10.00-11.00h Kinder 8. Kyu, Technikt. Malibu		10.00
10.30											09.45-10.45h Yoga Sanft Nora		10.30
11.00													11.00
11.30											11.00-12.00h Kinder 6. Kyu, Technikt. Malibu		11.30
12.00											11.15-12.15h Yoga Nora		12.00
12.30													12.30
13.00													13.00
13.30													13.30
14.00							13.30-14.45h Yoga Sanft Für Frauen Nora						14.00
14.30					14.00-15.00h Saru Karate 4-5 Jahre, Einstieg möglich Mirjam								14.30
15.00					15.00-16.00h Saru Karate 4-5 Jahre, Einstieg möglich Mirjam				15.00-16.00h Saru Karate 4-5 Jahre, Einstieg möglich Lukas				15.00
15.30					16.00-17.00h Kuma Karate 6-7 Jahre, Einstieg möglich Mirjam				16.00-17.00h Kuma Karate 6-7 Jahre, Einstieg möglich Lukas				15.30
16.00													16.00
16.30													16.30
17.00	17.00-18.00h Kinder Anfänger Start 26. April 2021, Einstieg jetzt möglich Mirjam		17.00-18.00h Kinder 8. Kyu, Techniktaining Sibylle & Julian		17.00-18.00h Kinder Rot/Blau Kompetenztraining 1 Mirjam		17.00-18.00h Kinder 10. Kyu, Techniktaining Sibylle		17.00-18.00h Kinder Weissgürte Oktober 2020 Lukas				17.00
17.30	18.00-19.00h Kinder 10. Kyu, Technikt. Fabio		18.00-19.00h Kinder 7. Kyu, Technikt. Mirjam		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, Techniktaining Lukas				17.30
18.00													18.00
18.30													18.30
19.00	19.10-20.10h Jugendliche ab 8. Kyu Fabio		19.00-20.00h K+ Erwachsene ab 10. Kyu Sibylle		19.10-20.30h Jugendliche ab 8. Kyu Philip / Michel		18.30-19.45h Yoga im Badhaus Nora		Sportanl. Sonnenberg ZH 19.00-20.15h Kinder/Jug. Fortgeschr. ZH Lukas		19.00-20.15h Outdoortraining Jugendliche, Erwachsene, Karate+ → Anmeldung		19.00
20.15	20.15-21.30h Erwachsene ab Anfänger Fabio → Anmeldung		20.15-21.30h Yoga Nora				20.00-21.15h Yoga im Badhaus Nora						20.15
21.30													21.30