

# Trainingsplan DO Karate und DO Yoga

Ab 9. August 2021, Änderungen vorbehalten.

Kursangebot											
Saru Karate Kinder		Kuma Karate Kinder		Karate Kinder	Karate Jugendliche	Karate Erwachsene	Karate Freitraining und Yoga				
Laufende Kurse Einstieg möglich	4 – 5 Jahre Altersgerecht im Kleingruppen mit viel Spiel und Spass erste Karateelemente entdecken und Mut und Kraft gewinnen	Laufende Kurse Einstieg möglich	6 - 7 Jahre Altersgerecht in Kleingruppen mit viel Spiel und Spass erste Karateelemente entdecken und Mut und Kraft gewinnen	Laufende Kurse	8 – 12 Jahre Fördern und Stärken mit kinderzentriertem Unterricht	Laufende Kurse Einstieg möglich	13 - 17 Jahre Kräfte in gesunder Masse ausloten. Verantwortung übernehmen, Sicherheit und ein positives Selbstbild gewinnen	Laufende Kurse Einstieg möglich	Ab 18 Jahren Sorgfältige Begleitung auf deinem persönlichen Karateweg. Den Kopf leeren, selbstbestimmt Dampf ablassen, Ruhe und Kraft gewinnen für Körper und Geist	Freitraining Für Mitglieder (momentan auf Anfrage)	Ab 13 Jahren Dojo für eigenes Training verfügbar
Neuer Kurs Start ab 6 Anmeldungen		Neuer Kurs Start ab 6 Anmeldungen		Anfängerkurs Start ab 8 Anmeldungen				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
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 Nora	10.00-11.00h Kinder 8. Kyu, Technikt. Malibu	10.00-11.00h Yoga Sanft Nora	10.30
11.00											11.00-12.00h Kinder 6. Kyu, Technikt. Malibu		11.00
11.30												11.15-12.15h Yoga Nora	11.30
12.00													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, Start ab 6 Anmeldungen Mirjam				14.30
15.00													15.00
15.30					15.00-16.00h Saru Karate 4-5 Jahre, Einstieg möglich Lukas					15.00-16.00h Saru Karate 4-5 Jahre, Einstieg möglich Mirjam			15.30
16.00													16.00
16.30		16.00-17.00h Kuma Karate 6-7 Jahre, Einstieg möglich Mirjam											16.30
17.00													17.00
17.30		17.00-18.00h Kinder Weissgurte April 2021 Mirjam		17.00-18.00h Kinder 8. Kyu, Technikt. Sibylle & Julian		17.00-18.00h Kinder Rot/Blau Kompetenztraining 1 Lukas & Yannik		17.00-18.00h Kinder 10. Kyu, Technikt. Sibylle					17.30
18.00													18.00
18.30	18.00-19.00h Kinder 10. Kyu, Technikt. Fabio	18.00-19.00h Kinder 6. Kyu, Technikt. Mirjam		18.00-19.00h Kinder 6./7. Kyu, Technikt. Sibylle & Julian		18.00-19.00h Kinder Blau/Gelb Kompetenztraining Lukas		18.00-19.00h Kinder Rot/Blau Kompetenztraining 2 Sibylle & Simon		18.00-19.00h Kinder 9. Kyu, Technikt. Julian	18.00-19.00h Kinder 10. Kyu Technikt. Philip		18.30
19.00													19.00
19.30													19.30
20.00													20.00
20.15													20.15
20.30													20.30
21.00													21.00
21.30													21.30