

Trainingsplan DO Karate und DO Yoga

Ab 18. Oktober 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 Ab 13 Jahren Dojo für eigenes Training verfügbar	Yoga Laufende Kurse Einstieg möglich Yoga Kurse für Jugendliche und Erwachsene
Neuer Kurs Start ab 6 Anmeldungen		Neuer Kurs Start ab 6 Anmeldungen		Anfängerkurs Start ab 8 Anmeldungen				

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										06.45-07.45h Yoga Nora			06.45
08.00													08.00
08.30										08.30-09.45h Yoga Sanft Nora		08:30-09:30h Freitraining	08.30
09.00											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	10.00-11.00h Yoga Sanft Nora	10.00
10.30													10.30
11.00											11.00-12.00h Kinder 6. Kyu, Technikt. Malibu	11.15-12.15h Yoga Nora	11.00
11.30													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			14.00-15.00h Saru Karate 4-5 Jahre, Einstieg möglich Mirjam			14.00
14.30													14.30
15.00					15.00-16.00h Saru Karate 4-5 Jahre, Einstieg möglich Lukas					15.00-16.00h Saru Karate 4-5 Jahre, Einstieg möglich Mirjam			15.00
15.30													15.30
16.00	16.00-17.00h Kuma Karate 6-7 Jahre, Einstieg möglich Mirjam				16.00-17.00h Kuma Karate 6-7 Jahre, Einstieg möglich Lukas					16.00-17.00h Kuma Karate 6-7 Jahre, Einstieg möglich Mirjam			16.00
16.30													16.30
17.00	17.00-18.00h Kinder Weissgurte April 2021 Mirjam & Chiara		17.00-18.00h Kinder 7. Kyu, Technikt. Julian		17.00-18.00h Kinder Rot/Blau Kompetenztraining 1 Lukas & Marvin		17.00-18.00h Kinder 10. Kyu, Technikt. Sibylle		17.00-18.00h Kinder Weissgurte Aug. 2021 Philip	17.00-18.00h Freitraining			17.00
17.30													17.30
18.00	18.00-19.00h Kinder 9. Kyu, Technikt. Fabio	18.00-19.00h Kinder 6. Kyu, Technikt. Mirjam	18.00-19.00h Kinder 5./6. Kyu, Technikt. Sibylle & Julian	18.00-19.00h Kinder Blau/Gelb Kompetenztraining Lukas & Claudio & Silvio			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				18.00
18.30													18.30
19.00	19.00-20.15h Jugendliche ab 8. Kyu Fabio				19.00-20.15h Jugendliche ab 8. Kyu Lukas	18.30-19.45h Yoga im Badhaus Nora	19.15-20.30h Yoga Franziska	Sportanl. Sonnenberg ZH 19.00-20.15h Kinder/Jug. Fortgeschr. ZH Lukas	19.00-20.15h Jugendliche ab Anfänger Philip & Julian				19.00
20.15	20.15-21.30h Erwachsene ab Anfänger Fabio & Sibylle / Philip		20.15-21.30h Yoga Nora			20.00-21.15h Yoga im Badhaus Nora			20.15-21.30h Erwachsene ab Anfänger Philip & Julian				20.15
21.30													21.30