

Trainingsplan DO Karate und DO Yoga

Ab September 2022, 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	Laufende Kurse Einstieg möglich	6 - 7 Jahre	Laufende Kurse	8 – 12 Jahre	Laufende Kurse Einstieg möglich	13 - 17 Jahre	Laufende Kurse Einstieg möglich	Ab 18 Jahren	Freitraining Für Mitglieder	Ab 13 Jahren
	Altersgerecht in Kleingruppen mit viel Spiel und Spass erste Karateelemente entdecken und Mut und Kraft gewinnen		Altersgerecht in Kleingruppen mit viel Spiel und Spass erste Karateelemente entdecken und Mut und Kraft gewinnen		Fördern und Stärken mit kinderzentriertem Unterricht		Kräfte in gesundem Masse ausloten, Verantwortung übernehmen, Sicherheit und ein positives Selbstbild gewinnen		Sorgfältige Begleitung auf deinem persönlichen Karateweg. Den Kopf leeren, selbstbestimmt Dampf ablassen, Ruhe und Kraft gewinnen für Körper und Geist		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 Kurse und Anfängerkurse auf Anfrage möglich, sofern die Voraussetzungen erfüllt und Plätze verfügbar sind. Schauen Sie nach unter www.do-bewegt.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 Claudio	08.30-09.30h Freitraining	09.00
09.30													09.30
10.00													10.00
10.30													10.30
11.00													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 Lukas		13.30-14.45h Yoga Sanft Nora		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 Lukas				15.00-16.00h Saru Karate 4-5 Jahre, Einstieg möglich Mirjam			15.00
15.30													15.30
16.00													16.00
16.30													16.30
17.00													17.00
17.30													17.30
18.00													18.00
18.30													18.30
19.00													19.00
20.15													20.15
21.30													21.30