

Trainingsplan DO Karate und DO Yoga



Ab Dezember 2022, Änderungen vorbehalten.

Kursangebot											
Saru Karate Kinder		Kuma Karate Kinder		Karate Kinder		Karate Jugendliche		Karate Erwachsene		Karate Freitaining und Yoga	
Laufende Kurse Einstieg möglich	4 – 5 Jahre Altersgerecht in 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 gesundem 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	Freitaining Für Mitglieder	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 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		08.30-09.30h Freitaining	09.00	
09.30											09.00-10.00h Kuma Karate 6-7 Jahre, Einstieg möglich Claudio		09.30	
10.00												10.00-11.00h Kinder 7. Kyu Techniktraining Claudio	10.00-11.00h Yoga Sanft Stephanie	10.00
10.30														10.30
11.00												11.00-12.00h Kinder 5. Kyu Techniktraining Claudio	11.15-12.15h Yoga Stephanie	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	16.00-17.00h Kuma Karate 6-7 Jahre, Einstieg möglich Mirjam	16.00-17.00h Freitaining				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 10. Kyu Techniktraining Mirjam & Marvin					17.00-18.00h Kinder Rot/Blau Kompetenztraining 1 Lukas, Julian & Chiara		17.00-18.00h Kinder Weissgurte September 2022 Lukas & Simon		17.00-18.00h Kinder 10. Kyu Techniktraining Philip	17.00-18.00h Kinder Weissgurte August 2022 Julian		17.00	
17.30													17.30	
18.00	18.00-19.00h Kinder 8. Kyu Techniktraining Fabio	18.00-19.00h Kinder 9. Kyu Techniktraining Mirjam & Marvin	18.00-19.00h Kinder 4.-6. Kyu Techniktraining Claudio	18.00-19.00h Kinder 10. Kyu Techniktraining Julian	18.00-19.00h Kinder Blau/Gelb Kompetenztraining Lukas & Silvio			18.00-19.00h Kinder Rot/Blau Kompetenztraining 2 Lukas & Simon		18.00-19.00h Kinder 9. Kyu Techniktraining Philip	18.00-19.00h Kinder 8. Kyu Techniktraining Julian		18.00	
18.30													18.30	
19.00	19.00-20.15h Jugendliche ab 10. Kyu Technikorientiertes Training Fabio & Marvin		Neu ab 8 Anmeldungen 19.10-20.10h Yoga Sanft Stephanie		19.00-20.15h Jugendl. & Erw. ab 10. Kyu Kraft- und Ausdauerorientiertes Training Lukas		18.30-19.45h Yoga im Badhaus Nora		19.15-20.30h Yoga Franziska	19.00-20.15h Jugendliche ab Anfänger Technikorientiertes Training Philip & Julian			19.00	
20.15	20.15-21.30h Erwachsene ab 10. Kyu Technikorientiertes Training Fabio & Lukas/Mirjam		20.15-21.30h Yoga Stephanie				20.00-21.15h Yoga im Badhaus Nora			20.15-21.30h Erwachsene ab Anfänger Technikorientiertes Training Philip & Julian			20.15	
21.30													21.30	

Trainingsplan Yoga Oederlin und Badhaus

Ab Dezember 2022, Änderungen vorbehalten. Kurzfristige Änderungen unter www.do-bewegt.ch/de/yoga/kalender

Kursangebot		
Sanftes Yoga	Mittel- & Kräftiges Yoga	Yoga rund um Schwangerschaft
Laufende Kurse Einstieg möglich	Laufende Kurse Einstieg möglich	Momentan keine Kurse

Einstieg in laufende Kurse auf Anfrage möglich, sofern die Voraussetzungen erfüllt und Plätze verfügbar sind.
Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

	Montag Oederlin	Dienstag Oederlin	Mittwoch Windisch	Donnerstag Oederlin	Freitag Oederlin	Samstag Oederlin
6.45						
07.00					Yoga Nora	
07.15						
07.30						
07.45						
08.00						
08.15						
08.30					Yoga Sanft Nora	
08.45						
09.00						
09.15						
09.30						
09.45						
10.00						Yoga Sanft Stephanie
10.15						
10.30						
10.45						
11.00						Yoga Stephanie
11.15						
11.30						
11.45						
12.00						
12.15						
12.30						
12.45						
13.00						
13.15						
13.30				Yoga Sanft Nora		
13.45						
14.00						
14.15						
14.30						
14.45						
15.00						
15.15						
15.30						
15.45						
16.00						
16.15						
16.30						
16.45						
17.00						
17.15						
17.30						
17.45						
18.00						
18.15						
18.30			Yoga Badhaus 1 Nora			
18.45						
19.00		Yoga Sanft Stephanie		Yoga Franziska		
19.15						
19.30						
19.45						
20.00						
20.15		Yoga Stephanie	Yoga Badhaus 2 Nora			
20.30						
20.45						
21.00						
21.15						