

Trainingsplan DO Karate und DO Yoga

Ab 24. April 2023, 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

| 06.45 | Montag | | Dienstag | | Mittwoch | | Donnerstag | | Freitag | | Samstag | | 06.45 |
|-------|--|---|--|---|--|---|---|------------------------------------|--|--|---|---|---|
| | Dojo Mitte | Dojo Limmat | Dojo Mitte | Dojo Limmat | Dojo Mitte | Dojo Limmat | Dojo Mitte | Dojo Limmat | Dojo Mitte | Dojo Limmat | Dojo Mitte | Dojo Limmat | |
| | | | | | | | | | | 06.45-07.45h Yoga Nora | | | |
| 08.00 | | | | | | | | | | | | | |
| 08.30 | | | | | | | | | | | | | |
| 09.00 | | | | | | | | | | 08.30-09.45h Yoga Sanft Nora | | 08.30-09.30h Freitaining | |
| 09.30 | | | | | | | | | | | 09.00-10.00h Kuma Karate 6-7 Jahre, Einstieg möglich Claudio | | |
| 10.00 | | | | | | | | | | | | 10.00-11.00h Kinder 6. Kyu Techniktraining Claudio | 10.00-11.00h Yoga Sanft Stephanie |
| 10.30 | | | | | | | | | | | | | |
| 11.00 | | | | | | | | | | | | 11.00-12.00h Kinder 4. Kyu Techniktraining Claudio | 11.15-12.15h Yoga Stephanie |
| 11.30 | | | | | | | | | | | | | |
| 12.00 | | | | | | | | | | | | | |
| 12.30 | | | | | | | | | | | | | |
| 13.00 | | | | | | | | | | | | | |
| 13.30 | | | | | | | | | | | | | |
| 14.00 | | | | | | | | | | | | | |
| 14.30 | | | | | 14.00-15.00h Saru Karate 4-5 Jahre, Einstieg möglich Julian | | | 13.30-14.45h Yoga Sanft Nora | | 14.00-15.00h Saru Karate 4-5 Jahre, Einstieg möglich Mirjam | | | |
| 15.00 | | | | | 15.00-16.00h Saru Karate 4-5 Jahre, Einstieg möglich Julian | | | | | 15.00-16.00h Saru Karate 4-5 Jahre, Einstieg möglich Mirjam | | | |
| 15.30 | | | | | | | | | | | | | |
| 16.00 | 16.00-17.00h Kuma Karate 6-7 Jahre, Einstieg möglich Lukas | 16.00-17.00h Freitaining | | | 16.00-17.00h Kuma Karate 6-7 Jahre, Einstieg möglich Julian | | | | | 16.00-17.00h Kuma Karate 6-7 Jahre, Einstieg möglich Mirjam | | | |
| 16.30 | | | | | | | | | | | | | |
| 17.00 | 17.00-18.00h Kinder 10. Kyu Techniktraining Lukas & Marvin | 17.00-18.00h Freitaining | 17.00-18.00h Kinder Weissgurte Februar 2023 Mirjam | 17.00-18.00h Freitaining | 17.00-18.00h Kinder Rot/Blau Kompetenztraining 1 Lukas, Julian & Hugo | | 17.00-18.00h Kinder 10. Kyu Techniktraining Claudio & Simon | 17.00-18.00h Freitaining | 17.00-18.00h Kinder 10. Kyu Techniktraining Philip | 17.00-18.00h Kinder Weissgurte August 2022 Julian | | | |
| 17.30 | | | | | | | | | | | | | |
| 18.00 | 18.00-19.00h Kinder 9. Kyu Techniktraining Lukas & Marvin | 18.00-19.00h Kinder 8. Kyu Techniktraining Fabio | 18.00-19.00h Kinder 4.-6. Kyu Techniktraining Mirjam & Chiara | 18.00-19.00h Kinder 10. Kyu Techniktraining Julian | 18.00-19.00h Kinder Blau/Gelb Kompetenztraining Lukas & Hugo | | 18.00-19.00h Kinder Rot/Blau Kompetenztraining 2 Claudio & Simon | | 18.00-19.00h Kinder 9. Kyu Techniktraining Philip & Marvin | 18.00-19.00h Kinder 8. Kyu Techniktraining Julian | | | |
| 18.30 | | | | | | | | | | | | | |
| 19.00 | 19.00-20.15h Jugendliche ab 10. Kyu Technikorientiertes Training Fabio & Marvin | | | | 19.00-20.15h Jugendl. & Erw. ab 10. Kyu Kraft- und Ausdauerorientiertes Training Lukas / Julian | 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 | | | | |
| 20.15 | 20.15-21.30h Erwachsene ab 10. Kyu Technikorientiertes Training Fabio & Lukas | | 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 | | | | |
| 21.30 | | | | | | | | | | | | | |

Trainingsplan Yoga Oederlin und Badhaus

Ab April 2023, 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 | | | | | | |
| 08.45 | | | | | Yoga Sanft Nora | |
| 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 | | | | | | |
| 18.45 | | | | | | |
| 19.00 | | | Yoga Badhaus 1 Nora | | | |
| 19.15 | | | | Yoga Franziska | | |
| 19.30 | | | | | | |
| 19.45 | | | | | | |
| 20.00 | | | | | | |
| 20.15 | | Yoga Stephanie | Yoga Badhaus 2 Nora | | | |
| 20.30 | | | | | | |
| 20.45 | | | | | | |
| 21.00 | | | | | | |
| 21.15 | | | | | | |