

Trainingsplan Karate Baden (Dojo Oederlin)

Weihnachts- bis Sportferien 2019, Änderungen vorbehalten. Kurzfristige Änderungen unter <https://do-bewegt.ch/de/karate/kalender>

Kursangebot											
Saru Karate Kinder		Kuma Karate Kinder (Mini Karate)		Karate Kinder		Karate Jugendliche / Erwachsene		Karate Erwachsene K+		Karate Freitaining und Yoga	
Laufende Kurse Einstieg möglich	4 – 5 Jahre	Laufende Kurse Einstieg möglich	6 - 7 Jahre	Laufende Kurse Einstieg möglich	8 – 12 Jahre	Laufende Kurse Jugendliche Einstieg möglich	13-17 Jahre Verantwortung im eigenen Training übernehmen, Grosses wagen.	Laufende Kurse Einstieg möglich	Ab 25 Jahren	Freitaining Für Mitglieder	Dojo für eigenes Training verfügbar. Ab 13 Jahren
Neuer Kurs Start ab 5 Anmeldungen	Spielerisch Karate kennen lernen in Kleingruppen	Neuer Kurs Start ab 5 Anmeldungen	Spielerisch Karate kennen lernen in Kleingruppen	Anfängerkurs Start ab 8 Anmeldungen	Fördern und Fördern mit niveau-gerechtem Unterricht.	Laufende Kurse Erwachsene Einstieg möglich	Ab 18 Jahren Sich und neue Wege entdecken, mitgestalten. Training mit hoher Intensität.		Karate-Schritte im eigenen Tempo. Training mit moderater Intensität.	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 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
6.45												
07.00												
07.15			Freitaining									
07.30				Yoga Early Bird Nora								
07.45												
08.00												
08.15												
08.30												
08.45												
09.00												
09.15												
09.30												
09.45												
10.00												
10.15		Yoga Nora Alex										
10.30												
10.45												
11.00												
11.15												
11.30												
11.45												
12.00												
12.15												
12.30												
12.45												
13.00												
13.15												
13.30												
13.45												
14.00												
14.15												
14.30												
14.45												
15.00												
15.15												
15.30												
15.45												
16.00												
16.15												
16.30	Kuma Karate Einstieg möglich Mirjam											
16.45		Freitaining										
17.00												
17.15	Kinder Anfänger (November 2018) Mirjam, Patrice											
17.30			Kinder 10. Kyu Di/Mi/Do Technik Sibylle	Kinder Anfänger (August 2018) Mirjam	Kinder Rot-/Blaugurte Kompetenztraining 1 Michelle, Claudio, Michel	Kinder Anfänger (April 2018) Sibylle, Claudio						
17.45												
18.00												
18.15	Kinder 7. Kyu Mo/Mi Technik Fabio	Kinder 9. Kyu Mo/Mi/Do Technik Mirjam	Kinder 3.-4. Kyu Di/Fr Mirjam, Beni	Kinder 8. Kyu Di/Mi/Do Technik Sibylle	Kinder Blau-/Gelb-/Grüingurte Kompetenztraining Michelle, Claudio, Michel	Kinder Rot-/Blaugurte Kompetenztraining 2 Sibylle, Claudio						
18.30												
18.45												
19.00												
19.15												
19.30	Jugendliche Ab 4. Kyu Mo/Mi/Fr Fabio		K+ Erwachsene Ab 9. Kyu Di/Do Sibylle	Yoga Schwangerschaft Nora	Jugendliche Ab 10. Kyu Mo/Mi/Fr Claudio, Michel	Yoga 1 Nora Alex	Yoga 2 Franziska			Jugendliche Ab Anfänger Mo/Mi/Fr Ramon, Mirjam		
19.45												
19.60												
20.15												
20.30												
20.45	Erwachsene Ab 4. Kyu Mo/Mi/Fr Fabio		K+ Erwachsene Ab 5. Kyu Di/Do Sibylle / Marcel	Yoga Vinyasa Flow Nora	Erwachsene Ab 10. Kyu Mo/Mi/Fr Claudio, Michel	K+ Erwachsene Ab 10. Kyu Di/Do Sibylle	Freitaining			Erwachsene Ab Anfänger Mo/Mi/Fr Ramon, Mirjam		
21.00												
21.15												