

# Trainingsplan Karate Baden (Dojo Oederlin)

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

Kursangebot											
Saru Karate Kinder		Kuma Karate Kinder		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 wägen.	Laufende Kurse Einstieg möglich	Ab 25 Jahren	Freitaining Für Mitglieder	Dojo für eigenes Training verfügbar. Ab 13 Jahren
Neuer Kurs Start ab 6 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 Unter- richt.	Laufende Kurse Erwachsene Einstieg möglich	Ab 18 Jahren Sich und neue Wege entdecken, mitgestal- ten. Training mit hoher Intensität.	Karate-Schritte im eigenen Tempo. Training mit mode- rater Intensität.	Yoga Laufende Kurse Einstieg möglich	Yoga Kurse für Jugendli- che 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](http://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				Yoga Early Bird Nora								
07.15			Freitaining									
07.30												
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	Kuma Karate 6-7 Jahre Einstieg möglich Mirjam											
16.30		Freitaining										
16.45												
17.00	Kinder Anfänger (November 2018) Mirjam, Patrice											
17.15			Kinder Anfänger (August 2018) Sibylle	Freitaining								
17.30												
17.45												
18.00												
18.15	Kinder 7. Kyu Mo/Mi/Do Fabio	Kinder 9. Kyu Mo/Mi/Do Technik Mirjam	Kinder 9. Kyu Di/Do Technik Michel	Kinder 8. Kyu Di/Mi/Do Technik Sibylle								
18.30												
18.45												
19.00												
19.15												
19.30	Jugendliche Ab 4. Kyu Mo/Mi/Fri Fabio		K+ Erwachsene Ab 9. Kyu Di/Do Sibylle	Yoga Schwangerschaft Nora								
19.45												
19.55												
20.00												
20.15												
20.30												
20.45	Erwachsene Ab 4. Kyu Mo/Mi/Fr Fabio		K+ Erwachsene Ab 5. Kyu Di/Do Sibylle / Marcel	Yoga Nora								
21.00												
21.15												