

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Termine
10.00 – 12.00 Uhr Karate & Kobudo Erwachsene weiß - schwarz		09.30 – 10.30 Uhr Karate für Senioren Fortgeschrittene			09. - 11.09.22 Lehrgang für Erwachsene auf der Proitzer Mühle in Schnega
12.15 – 13.30 Uhr Yoga in der Mittagspause		10.00 – 11.15 Uhr Karate für Senioren			
				15.45 – 16.30 Uhr Krabbelkarate von 4 bis 6 Jahre	
17.00 – 18.00 Uhr Kinder weiß bis gelb	16.00 – 17.00 Uhr ab Jahrgang 2010 und älter weiß bis orange	17.00 – 18.00 Uhr Kids aus den Gruppen Mittwoch 17.00h & Freitag 15.45h	16.30 – 17.30 Uhr Kinder weiß	17.00 – 18.00 Uhr Kinder weiß bis gelb	21. - 23.10.22 Kids Spezial auf der Wewelsburg Teilnahme ab 8 Jahren möglich !!
18.30 – 19.30 Uhr Qi Gong	17.30 – 18.30 Uhr Kinder orange bis violett & Anfängerkurs Kids	18.00 – 19.00 Uhr Kumite Spezial weiß bis schwarz	18.00 – 19.00 Uhr Kinder orange bis violett	18.15 – 19.30 Uhr Kata Spezial gelb bis schwarz	
19.30 – 20.30 Uhr Flexi-Bar	19.00 – 20.15 Uhr Karate Erwachsene weiß bis schwarz	19.00 – 20.00 Uhr Kara-T-Robic's	19.15 – 20.30 Uhr Karate Erwachsene weiß bis schwarz	19.30 – 20.30 Uhr Kara-T-Robic's	Ausschreibungen & Anmeldungen liegen im Dojo aus !!
20.30 – 21.45 Uhr Karate Erwachsene weiß bis schwarz	20.30 – 21.45 Uhr Karate Erwachsene violett bis schwarz		19.00 – 21.00 Uhr Kobudo mit / ohne Vor- kenntnisse		

Sommerferien sind vom 27. Juni bis einschließlich 9. August
Vom 24. Juni bis zum 15. Juli ist unser Dojo geschlossen.
Ab dem 18. Juli bis einschließlich 9. August ist dieser Trainingsplan gültig.
Ab dem 10. August starten wir wieder mit dem regulären Trainingsplan