

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Termine
09.30 – 11.00 Uhr Early Bird Erwachsene weiß - schwarz		09.30 – 10.30 Uhr Karate für Senioren Fortgeschrittene			DAN Projekt: Sonntags von 10:00 – 12:00h: 11. Oktober 15. November 20. Dezember
		10.00 – 11.00 Uhr Karate für Senioren			
15.45 – 16.30 Uhr Krabbelkarate von 4 bis 6 Jahre		16.00 – 16.45 Uhr Krabbelkarate von 4 bis 6 Jahre		15.45 – 16.30 Uhr Krabbelkarate von 4 bis 6 Jahre	
17.00 – 18.00 Uhr Kinder weiß bis orange	16.00 – 17.00 Uhr ab Jahrgang 2009 weiß bis orange	17.00 – 18.00 Uhr Kinder weiß bis orange	16.30 – 17.30 Uhr Kinder weiß	17.00 – 18.00 Uhr Kinder weiß bis orange	
18.15 – 19.15 Uhr Qi Gong	17.30 – 18.30 Uhr Kinder grün bis braun	18.00 – 19.00 Uhr Kumite Spezial weiß bis schwarz	18.00 – 19.00 Uhr Kinder grün bis braun	18.15 – 19.15 Uhr Kata Spezial gelb bis violett braun bis schwarz	
19.30 – 20.30 Uhr Flexi-Bar	19.00 – 20.00 Uhr Karate Erwachsene violett bis schwarz	19.00 – 20.00 Uhr Kara-T-Robic	19.30 – 20.30 Uhr Karate Erwachsene weiß bis schwarz	19.00 – 20.00 Uhr Kara-T-Robic	
20.45 – 21.45 Uhr Karate Erwachsene grün bis violett	20.30 – 21.30 Uhr Karate Erwachsene weiß bis grün	20.30 – 22.00 Uhr Aikido ab 16 Jahren Einstieg möglich	21.00 – 22.00 Uhr Kobudo mit / ohne Vorkenntnisse	20.30 – 21.45 Uhr Kumite Spezial nur für aktive Wettkämpfer	

Bezüglich Corona passen wir unseren Trainingsplan erneut an!

Dieser Trainingsplan ist gültig ab dem 26. Oktober 2020!

Die jeweilige Gruppengröße ist auf 30 Teilnehmer begrenzt.

Änderungen sind nicht ausgeschlossen!

