

# Trainingsplan Karate Baden (Dojo Oederlin)

Ab Sommerferien 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 über- nehmen, Grosses wagen.	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 ken- nen lernen in Klein- gruppen	Neuer Kurs Start ab 5 Anmeldungen	Spielerisch Karate ken- nen lernen in Klein- gruppen	Anfängerkurs Start ab 8 Anmeldungen	Fördern und Fördern mit niveaugerechtem Unterricht.	Laufende Kurse Erwachsene Einstieg möglich	Ab 18 Jahren Sich und neue Wege entde- cken, mitgestalten. Training mit hoher Intensität.		Karate-Schritte im ei- genen Tempo. Training mit moderater Intensti- tät.	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](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		
06.45			Freitaining	Yoga Nora			Dojoreinigung						06.45	
08.00														08.00
08.30														08.30
09.00										Yoga Sanft Nora		Kuma Karate 6-7 Jahre Einstieg möglich Malibu	Freitaining	09.00
09.30														09.30
10.00														10.00
10.30		Yoga Nora Alex				Senioren-yoga Start ab 8 Anmeldungen Franziska				Yoga Rückbildung Nora		Kinder Anfänger (Februar 2019) Malibu, Julian	Yoga Sanft Nora	10.30
11.00														11.00
11.30												Kinder 9. Kyu Techniktraining Malibu, Julian	Yoga Nora	11.30
12.00														12.00
12.30													12.30	
13.00													13.00	
13.30													13.30	
14.00								Yoga Sanft Für Frauen Nora					14.00	
14.30													14.30	
15.00													15.00	
15.30					Saru Karate 4-5 Jahre Einstieg möglich Claudio	Freitaining							15.30	
16.00	Kuma Karate 6-7 Jahre Einstieg möglich Mirjam				Kuma Karate 6-7 Jahre Einstieg möglich Claudio	Freitaining	Saru Karate 4-5 Jahre Einstieg möglich Sibylle		Kuma Karate 6-7 Jahre Einstieg möglich Malibu				16.00	
16.30		Freitaining						Freitaining					16.30	
17.00	Kinder 10. Kyu Techniktraining Mirjam		Kinder 10. Kyu Techniktraining Sibylle	Freitaining	Kinder Rot-/Blaugurte Kompetenztraining 1 Claudio, Julian				Kinder Anfänger (August 2019) Malibu	Freitaining			17.00	
17.30	Kinder 8. Kyu Techniktraining Mirjam, Philip	Kinder 6. Kyu Techniktraining Fabio	Kinder 9. Kyu Techniktraining Michel	Kinder 8. Kyu Techniktraining Sibylle	Kinder Blau-/Gelb-/Grünurte Kompetenztraining Lukas, Michel		Kinder Rot-/Blaugurte Kompetenztraining 2 Sibylle, Patrice		Kinder 5.+4. Kyu Techniktraining Malibu				17.30	
18.00													18.00	
18.30													18.30	
19.00	Jugendliche Ab 8. Kyu Fabio		K+ Erwachsene Ab 10. Kyu Sibylle / Marcel	Yoga Schwangerschaft Nora	Jugendliche + Erwachsene Ab 8. Kyu Lukas		Yoga 2 Franziska	Yoga 1 Nora Alex	Jugendliche Ab Anfänger Malibu, Ramon				19.00	
20.15	Erwachsene Ab 8. Kyu Fabio		Freitaining	Yoga Nora			K+ Erwachsene Ab Anfänger Einstieg jetzt möglich Sibylle	Freitaining	Erwachsene Ab Anfänger Einstieg jetzt möglich Malibu, Ramon				20.15	
21.30													21.30	

