

Trainingsplan Karate Baden (Dojo Oederlin)

Ab September 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 Freitraining 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	Freitraining 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 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			Freitraining	Yoga Nora									06.45	
08.00							Dojoreinigung						08.00	
08.30														08.30
09.00										Yoga Sanft Nora		Kuma Karate 6-7 Jahre Einstieg möglich Malibu	Freitraining	09.00
09.30														09.30
10.00														10.00
10.30		Yoga Nora Alex								Yoga Rückbildung Nora	Kinder Anfänger (Februar 2019) Malibu, Julian	Yoga Sanft Nora	10.30	
11.00											Kinder 9. Kyu Techniktraining Malibu, Julian	Yoga Nora	11.00	
11.30													11.30	
12.00													12.00	
12.30													12.30	
13.00													13.00	
13.30													13.30	
14.00													14.00	
14.30													14.30	
15.00													15.00	
15.30					Saru Karate 4-5 Jahre Einstieg möglich Claudio	Freitraining							15.30	
16.00													16.00	
16.30	Kuma Karate 6-7 Jahre Einstieg möglich Mirjam				Kuma Karate 6-7 Jahre Einstieg möglich Claudio	Freitraining	Saru Karate 4-5 Jahre Einstieg möglich Sibylle			Kuma Karate 6-7 Jahre Einstieg möglich Malibu			16.30	
17.00		Freitraining						Freitraining					17.00	
17.30	Kinder 10. Kyu Techniktraining Mirjam		Kinder 10. Kyu Techniktraining Sibylle	Freitraining	Kinder Rot-/Blaugurte Kompetenztraining 1 Claudio, Julian					Kinder Anfänger (August 2019) Malibu	Freitraining		17.30	
18.00	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, Malibu		Kinder 5.+4. Kyu Techniktraining Malibu			18.00	
18.30													18.30	
19.00	Jugendliche Ab 8. Kyu Fabio	Yoga Start ab 6 Anmeldungen Nora Alex	K+ Erwachsene Ab 8. Kyu Sibylle / Marcel	Yoga Schwangerschaft Nora	Jugendliche + Erwachsene Ab 8. Kyu Lukas			Yoga Bauch und Beckenboden Franziska	Yoga Nora Alex	Jugendliche Ab Anfänger Malibu, Ramon			19.00	
20.15													20.15	
20.30	Erwachsene Ab 8. Kyu Fabio		Freitraining	Yoga Nora				K+ Erwachsene Ab Anfänger Einstieg jetzt möglich Sibylle	Freitraining	Erwachsene Ab Anfänger Einstieg jetzt möglich Malibu, Ramon			20.30	
21.30													21.30	