

Spezialtrainingsplan Karate und Yoga während Massnahmenzeit Covid 19

Ab 29. Oktober 2020, Änderungen vorbehalten.

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 übernehmen, 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	Spiele- und Karate kennen lernen in Kleingruppen	Neuer Kurs Start ab 6 Anmeldungen	Spiele- und Karate kennen lernen in Kleingruppen	Anfängerkurs Start ab 8 Anmeldungen	Fördern und Fördern mit niveaugerechtem Unterricht.	Laufende Kurse Erwachsene Einstieg möglich	Ab 18 Jahren Sich und neue Wege entdecken, mitgestalten. Training mit hoher Intensität.		Karate-Schritte im eigenen Tempo. Training mit moderater Intensität.	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			06.45-07.45h Yoga Nora										06.45
08.00													08.00
08.30													08.30
09.00									08.30-09.45h Yoga Sanft Nora		09.00-10.00h Kuma Karate 6-7 Jahre, Einstieg möglich Malibu		09.00
09.30													09.30
10.00	10.00-11.15h Yoga Nora Alex								10.00-11.00h Yoga Rückbildung Nora		10.00-11.00h Kinder 10. Kyu, Technikt. Malibu		10.00
10.30											09.45-10.45h Yoga Sanft Nora		10.30
11.00											11.00-12.00h Kinder 8. Kyu, Technikt. Malibu		11.00
11.30											11.15-12.15h Yoga Nora		11.30
12.00													12.00
12.30													12.30
13.00													13.00
13.30													13.30
14.00								13.30-14.45h Yoga Sanft Für Frauen Nora					14.00
14.30					14.00-15.00h Saru Karate 4-5 Jahre, Einstieg möglich Mirjam								14.30
15.00					15.00-16.00h Saru Karate 4-5 Jahre, Einstieg möglich Mirjam				15.00-16.00h Saru Karate 4-5 Jahre, Einstieg möglich Lukas				15.00
15.30					16.00-17.00h Kuma Karate 6-7 Jahre, Einstieg möglich Mirjam				16.00-17.00h Kuma Karate 6-7 Jahre, Einstieg möglich Lukas				15.30
16.00													16.00
16.30													16.30
17.00	17.00-18.00h Kinder Weissgurte Mirjam		17.00-18.00h Kinder 10. Kyu, Technikt. Sibylle & Julian		17.00-18.00h Kinder Rot/Blau Kompetenztraining 1 Mirjam & Simon		17.00-18.00h Kinder Weissgurte Sibylle			17.00-18.00h Kinder Anfänger Oktober 2020 Einstieg jetzt möglich Lukas			17.00
17.30									Sportanl. Sonnenberg ZH 17.30-18.30h Kinder Unterstufe ZH Lukas				17.30
18.00	18.00-18.50h Kinder 7. Kyu, Technikt. Mirjam	18.00-18.50h Kinder 5. Kyu, Technikt. Fabio	18.00-18.50h Kinder 7./8. Kyu, Technikt. Sibylle & Julian		18.15-19.15h Kinder Blau/Gelb Kompetenztraining Michel / Philip		18.00-19.00h Kinder Rot/Blau Kompetenztraining 2 Sibylle & Yannik			18.00-18.50h Kinder 10. Kyu, Technikt. Lukas			18.00
18.30													18.30
19.00	19.00-20.05h Jugendliche ab 8. Kyu Fabio		19.00-20.05h K+ Erwachsene ab 10. Kyu Sibylle			18.30-19.45h Yoga im Badhaus Nora			Sportanl. Sonnenberg ZH 19.00-20.15h Kinder/Jug. Fortgeschr. ZH Lukas		19.00-20.10h Jugendliche ab Anfänger Einstieg jetzt möglich Lukas & Julian		19.00
20.15	20.15-21.30h Erwachsene ab 8. Kyu Fabio		20.15-21.30h Yoga Nora			19.30-20.45h Jugendliche + Erwachsene Ab 8. Kyu Michel / Philip		19.15-20.30h Yoga Nora Alex / Franziska			20.20-21.35h Erwachsene ab Anfänger Einstieg jetzt möglich Lukas & Julian		20.15
21.30													21.30