

# Trainingsplan Karate Baden (Dojo Oederlin)

Ab Sportferien 2018, Änderungen vorbehalten. Kurzfristige Änderungen unter [www.do-karate.ch/kalender](http://www.do-karate.ch/kalender)

Kursangebot											
Mini Karate Kinder		Karate Kinder		Karate Jugendliche		Karate Erwachsene		Karate Erwachsene K+		Karate Freitaining und Yoga	
<b>Laufende Kurse</b> Einstieg möglich	5 - 7 Jahre	<b>Laufende Kurse</b> Einstieg möglich	8 - 12 Jahre	<b>Laufende Kurse</b> Einstieg möglich	13-17 Jahre	<b>Laufende Kurse</b> Einstieg möglich	Ab 18 Jahren	<b>Laufende Kurse</b> Einstieg möglich	Ab 25 Jahren	<b>Freitaining</b> Für Mitglieder	Dojo für eigenes Training verfügbar. Ab 13 Jahren
<b>Neuer Kurs</b> Start ab 5 Anmeldungen	Spielerisch Karate kennen lernen in Kleingruppen	<b>Anfängerkurs</b> Start ab 8 Anmeldungen	Fördern und Fördern mit niveau-gerechtem Unterricht.	<b>Anfängerkurs</b> Einstieg möglich	Verantwortung im eigenen Training übernehmen, Grosses wagen.	<b>Anfängerkurs</b> Einstieg möglich	Sich und neue Wege entdecken, mitgestalten. Training mit hoher Intensität.		Karate-Schritte im eigenen Tempo. Training mit moderater Intensität.	<b>Yoga</b> 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
<b>6.45</b>												
<b>07.00</b>												
07.15			Freitaining	Yoga Early Bird Nora								
07.30												
07.45												
<b>08.00</b>												
08.15												
08.30												
08.45												
<b>09.00</b>												
09.15												
09.30												
09.45												
<b>10.00</b>												
10.15		Yoga Nora Alex Start ab 19.02.2018										
10.30												
10.45												
<b>11.00</b>												
11.15												
11.30												
11.45												
<b>12.00</b>												
12.15												
12.30												
12.45												
<b>13.00</b>												
13.15												
13.30												
13.45												
<b>14.00</b>												
14.15					Mini Karate Einstieg möglich Michelle	Freitaining						
14.30												
14.45												
<b>15.00</b>												
15.15												
15.30												
15.45												
<b>16.00</b>												
16.15	Mini Karate Einstieg möglich Sibylle	Freitaining			Mini Karate Einstieg möglich Michelle							
16.30												
16.45												
<b>17.00</b>												
17.15	Freitaining	Kinder Anfänger (Mai 2017) Sibylle	Kinder Anfänger (Oktober 2017) Sibylle, Julian	Freitaining	Neu: Kompetenztraining Rot (aktuelle 9. Kyu Di/Do plus 10. Kyu Mi (ab dann 9. Kyu) und 10. Kyu Fr) Fabio, Lukas, Claudio							
17.30												
17.45												
<b>18.00</b>												
18.15	Kinder 8. Kyu Mo/Mi/Do Technik 1 Lukas	Kinder 6. Kyu Mo/Mi Technik Sibylle	Kinder 3.-5. Kyu Di/Fr Michi, Beni	Kinder 9. Kyu Di/Mi Technik Sibylle, Julian	Neu: Kompetenztraining Blau/Gelb (neue 6. und 5. Kyu plus 8. Kyu) Fabio, Lukas, Claudio		Kinder 8. Kyu Mo/Mi/Do Technik 2 Fabio, Michel	Freitaining	Kinder 10. Kyu Fr Technik Philipp, Ramon	Freitaining		
18.30												
18.45												
<b>19.00</b>												
19.15	Jugendliche Ab 4. Kyu Mo/Mi/Fri Lukas, Roman	Jugendliche Ab 4. Kyu Mo/Mi/Fri Lukas, Roman	K+ Erwachsene Ab 9. Kyu Di/Do Michi	Yoga Schwangerschaft Nora	Jugendliche Ab 10. Kyu Mo/Mi/Fr Fabio, Claudio	Yoga 1 Nora Alex	Yoga 2 Franziska	Jugendliche Ab 10. Kyu Mo/Mi/Fr Philipp, Fabio, Ramon				
19.30												
19.45												
20.00												
<b>20.15</b>												
20.30	Erwachsene Ab 4. Kyu Mo/Mi/Fr Lukas	Erwachsene Ab 4. Kyu Mo/Mi/Fr Lukas	K+ Erwachsene Ab 5. Kyu Di/Do Michi	Yoga Vinyasa Flow Nora	Erwachsene Ab 10. Kyu Mo/Mi/Fr Fabio, Claudio	K+ Erwachsene Ab 9. Kyu Di/Do Sibylle (sporadisch Fabio)	Freitaining	Erwachsene Ab 10. Kyu Mo/Mi/Fr Philipp, Fabio, Ramon				
20.45												
21.00												
21.15												