

Trainingsplan Karate Baden (Dojo Oederlin)

Ab März 2018, Änderungen vorbehalten. Kurzfristige Änderungen unter www.do-karate.ch/kalender

Kursangebot											
Mini Karate Kinder		Karate Kinder		Karate Jugendliche		Karate Erwachsene		Karate Erwachsene K+		Karate Freitaining und Yoga	
Laufende Kurse Einstieg möglich	5 - 7 Jahre	Laufende Kurse Einstieg möglich	8 - 12 Jahre	Laufende Kurse Einstieg möglich	13-17 Jahre	Laufende Kurse Einstieg möglich	Ab 18 Jahren	Laufende Kurse Einstieg möglich	Ab 25 Jahren	Freitaining Für Mitglieder	Dojo für eigenes Training verfügbar. Ab 13 Jahren
Neuer Kurs Start ab 5 Anmeldungen	Spielerisch Karate kennen lernen in Kleingruppen	Anfängerkurs Start ab 8 Anmeldungen	Fördern und Fördern mit niveau-gerechtem Unterricht.	Anfängerkurs Einstieg möglich	Verantwortung im eigenen Training übernehmen, Grosses wagen.	Anfängerkurs Einstieg möglich	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
6.45												
07.00			Freitaining	Yoga Early Bird Nora			Dojoreinigung					
07.15												
07.30												
07.45												
08.00												
08.15												
08.30												
08.45												
09.00												
09.15												
09.30												
09.45												
10.00		Yoga Nora Alex Start ab 19.02.2018										
10.15												
10.30												
10.45												
11.00												
11.15												
11.30												
11.45												
12.00												
12.15												
12.30												
12.45												
13.00												
13.15												
13.30												
13.45												
14.00												
14.15												
14.30												
14.45												
15.00												
15.15												
15.30												
15.45												
16.00	Mini Karate Einstieg möglich Sibylle	Freitaining										
16.15												
16.30												
16.45												
17.00	Freitaining	Kinder 10. Kyu Mo/Mi Technik Sibylle, Michel	Kinder Anfänger (Oktober 2017) Sibylle, Julian	Freitaining	Kompetenztraining Rot 9. Kyu Di/Mi + 10. Kyu Mi/Fr und Mo/Mi Fabio, Michelle, Claudio	Neu: Kinder Anfänger Start ab: 26.04.2018 Fabio	Freitaining	Kinder 10. Kyu Mi/Fr Technik Philip, Ramon	Freitaining			
17.15												
17.30												
17.45												
18.00	Kinder 8. Kyu Mo/Mi/Do Technik 1 Lukas, Michel	Kinder 6. Kyu Mo/Mi Technik Sibylle	Kinder 3.-5. Kyu Di/Fr Michi, Beni	Kinder 9. Kyu Di/Mi Technik Sibylle, Julian	Kompetenztraining Blau/Gelb 6. Kyu Mo/Mi + 5. Kyu Mi/Fr + 8. Kyu Mo/Mi/Do Fabio, Michelle, Claudio	Kinder 8. Kyu Mo/Mi/Do Technik 2 Fabio, Michel	Freitaining	Kinder 3.-5. Kyu Di/Fr Fabio, Ramon	Kinder 5. Kyu Mi/Fr Technik Philip			
18.15												
18.30												
18.45												
19.00	Jugendliche Ab 4. Kyu Mo/Mi/Fr Lukas, Michel, Roman	K+ Erwachsene Ab 9. Kyu Di/Do Michi	Yoga Schwangerschaft Nora	Jugendliche Ab 10. Kyu Mo/Mi/Fr Claudio, Fabio	Yoga 1 Nora Alex	Yoga 2 Franziska	Jugendliche Ab 10. Kyu Mo/Mi/Fr Philip, Fabio, Ramon					
19.15												
19.30												
19.45												
20.00												
20.15	Erwachsene Ab 4. Kyu Mo/Mi/Fr Lukas, Michel	K+ Erwachsene Ab 5. Kyu Di/Do Michi	Yoga Nora	Erwachsene Ab 10. Kyu Mo/Mi/Fr Claudio, Fabio	K+ Erwachsene Ab 9. Kyu Di/Do Sibylle (sporadisch Fabio)	Freitaining	Erwachsene Ab 10. Kyu Mo/Mi/Fr Philip, Fabio, Ramon					
20.30												
20.45												
21.00												
21.15												