

Trainingsplan DO Karate und DO Yoga

Ab 21. Februar 2022, Änderungen vorbehalten.

Kursangebot											
Saru Karate Kinder		Kuma Karate Kinder		Karate Kinder		Karate Jugendliche		Karate Erwachsene		Karate Freitaining und Yoga	
Laufende Kurse Einstieg möglich	4 - 5 Jahre	Laufende Kurse Einstieg möglich	6 - 7 Jahre	Laufende Kurse	8 - 12 Jahre	Laufende Kurse Einstieg möglich	13 - 17 Jahre	Laufende Kurse Einstieg möglich	Ab 18 Jahren	Freitaining Für Mitglieder	Ab 13 Jahren
	Altersgerecht in Kleingruppen mit viel Spiel und Spass erste Karateelemente entdecken und Mut und Kraft gewinnen		Altersgerecht in Kleingruppen mit viel Spiel und Spass erste Karateelemente entdecken und Mut und Kraft gewinnen		Fördern und Stärken mit kinderzentriertem Unterricht		Kräfte in gesunder Masse ausloten. Verantwortung übernehmen, Sicherheit und ein positives Selbstbild gewinnen		Sorgfältige Begleitung auf deinem persönlichen Karateweg. Den Kopf leeren, selbstbestimmt Dampf ablassen, Ruhe und Kraft gewinnen für Körper und Geist		Dojo für eigenes Training verfügbar
Neuer Kurs Start ab 6 Anmeldungen		Neuer Kurs Start ab 6 Anmeldungen		Anfängerkurs Start ab 8 Anmeldungen						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
08.00													08.00
08.30													08.30
09.00													09.00
09.30													09.30
10.00													10.00
10.30													10.30
11.00													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													15.30
16.00													16.00
16.30													16.30
17.00													17.00
17.30													17.30
18.00													18.00
18.30													18.30
19.00													19.00
20.15													20.15
21.30													21.30

Trainingsplan Yoga Baden (Dojo Oederlin und Badhaus Windisch)

Ab August 2021, Änderungen vorbehalten. Kurzfristige Änderungen unter www.do-bewegt.ch/de/yoga/kalender

Kursangebot		
Sanftes Yoga	Mittel- & Kräftiges Yoga	Yoga rund um Schwangerschaft
Laufende Kurse Einstieg möglich	Laufende Kurse Einstieg möglich	Laufende Kurs Einstieg möglich

Einstieg in laufende Kurse auf Anfrage möglich, sofern die Voraussetzungen erfüllt und Plätze verfügbar sind. Rufen Sie uns an: 056 222 73 37 oder Mail an info@do-bewegt.ch

	Montag Oederlin	Dienstag Oederlin	Mittwoch Windisch	Donnerstag Oederlin	Freitag Oederlin	Samstag Oederlin
6.45						
07.00				Dojoreinigung	Yoga Nora	
07.15						
07.30						
07.45						
08.00					Yoga Sanft Nora	
08.15						
08.30						
08.45						
09.00						
09.15						
09.30						
09.45						
10.00					Yoga Rückbildung Nora	Yoga Sanft Nora
10.15						
10.30						
10.45						
11.00						
11.15						
11.30						Yoga Nora
11.45						
12.00						
12.15						
12.30						
12.45						
13.00						
13.15						
13.30				Yoga Sanft Für Frauen Nora		
13.45						
14.00						
14.15						
14.30						
14.45						
15.00						
15.15						
15.30						
15.45						
16.00						
16.15						
16.30						
16.45						
17.00						
17.15						
17.30						
17.45						
18.00						
18.15						
18.30			Yoga Badhaus 1 Nora			
18.45						
19.00				Yoga Franziska		
19.15						
19.30			Yoga Badhaus 2 Nora			
19.45						
20.00						
20.15		Yoga Nora				
20.30						
20.45						
21.00						
21.15						