

Spezialtrainingsplan Karate und Yoga während Massnahmenzeit Covid 19

Ab 10. August 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 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 6 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 Intensi- 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			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
11.30											11.00-12.00h Kinder 8. Kyu, Technikt. Malibu		11.30
12.00											11.15-12.15h Yoga Nora		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
15.30													15.30
16.00					16.00-17.00h Kuma Karate 6-7 Jahre, Einstieg möglich Mirjam			16.00-17.00h Saru Karate 4-5 Jahre, Einstieg möglich Sibylle		16.00-17.00h Kuma Karate 6-7 Jahre, Einstieg möglich Lukas			16.00
16.30													16.30
17.00	17.00-18.00h Kinder Anfänger 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 Anfänger Einstieg möglich Sibylle			17.15-18.15h Kinder 10. Kyu, Technikt. 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 8. Kyu, Technikt. Philip	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
18.30						18.30-19.45h Yoga im Badhaus Nora							18.30
19.00	19.00-20.05h Jugendliche ab 8. Kyu Ohne Kontakt Fabio		19.00-20.05h K+ Erwachsene ab 10. Kyu Ohne Kontakt Sibylle						Sportanl. Sonnenberg ZH 19.00-20.15h Kinder/Jug. Fortgeschr. ZH Lukas		18.30-19.45h Jugendliche ab Anfänger Mit Kontakt Einstieg jetzt möglich Lukas & Julian		19.00
20.15	20.15-21.30h Erwachsene ab 8. Kyu Ohne Kontakt Fabio		20.15-21.30h Yoga Nora			19.30-20.45h Jugendliche + Erwachsene Ab 8. Kyu Mit Kontakt Michel / Philip		19.15-20.30h Yoga Nora Alex / Franziska			20.00-21.15h Erwachsene ab Anfänger Mit Kontakt Einstieg jetzt möglich Lukas & Julian		20.15
21.30													21.30