

# Trainingsplan DO Karate und DO Yoga

Ab 25. April 2022, Änderungen vorbehalten.

| Kursangebot                          |  |                                      |  |  |  |                                    |   |                                    |  |  |   |
|--------------------------------------|--|--------------------------------------|--|--|--|------------------------------------|---|------------------------------------|--|--|---|
| Saru Karate Kinder                   |  | Kuma Karate Kinder                   |  | Karate Kinder                          |  | Karate Jugendliche                 |   | Karate Erwachsene                  |  | Karate Freitaining und Yoga                |   |
| Laufende Kurse<br>Einstieg möglich   | 4 – 5 Jahre  | Laufende Kurse<br>Einstieg möglich   | 6 - 7 Jahre  | Laufende Kurse                         | 8 – 12 Jahre   | Laufende Kurse<br>Einstieg möglich | 13 - 17 Jahre   | Laufende Kurse<br>Einstieg möglich | Ab 18 Jahren   | Freitaining<br>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<br>Start ab 6 Anmeldungen |  | Neuer Kurs<br>Start ab 6 Anmeldungen |  | Anfängerkurs<br>Start ab 8 Anmeldungen |  |                                    |   |                                    |  | Yoga<br>Laufende Kurse<br>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 |       |
| 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](http://www.do-bewegt.ch/de/yoga/kalender)

| Kursangebot                        |                                    |                                   |
|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| Sanftes Yoga                       | Mittel- & Kräftiges Yoga           | Yoga rund um Schwangerschaft      |
| Laufende Kurse<br>Einstieg möglich | Laufende Kurse<br>Einstieg möglich | Laufende Kurs<br>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](mailto:info@do-bewegt.ch)

|       | Montag<br>Oederlin | Dienstag<br>Oederlin | Mittwoch<br>Windisch   | Donnerstag<br>Oederlin           | Freitag<br>Oederlin         | Samstag<br>Oederlin |
|-------|--------------------|----------------------|------------------------|----------------------------------|-----------------------------|---------------------|
| 6.45  |                    |                      |                        |                                  |                             |                     |
| 07.00 |                    |                      |                        | Dojoreinigung                    | Yoga<br>Nora                |                     |
| 07.15 |                    |                      |                        |                                  |                             |                     |
| 07.30 |                    |                      |                        |                                  |                             |                     |
| 07.45 |                    |                      |                        |                                  |                             |                     |
| 08.00 |                    |                      |                        |                                  | Yoga Sanft<br>Nora          |                     |
| 08.15 |                    |                      |                        |                                  |                             |                     |
| 08.30 |                    |                      |                        |                                  |                             |                     |
| 08.45 |                    |                      |                        |                                  |                             |                     |
| 09.00 |                    |                      |                        |                                  |                             |                     |
| 09.15 |                    |                      |                        |                                  |                             |                     |
| 09.30 |                    |                      |                        |                                  |                             |                     |
| 09.45 |                    |                      |                        |                                  |                             |                     |
| 10.00 |                    |                      |                        |                                  | Yoga<br>Rückbildung<br>Nora | Yoga Sanft<br>Nora  |
| 10.15 |                    |                      |                        |                                  |                             |                     |
| 10.30 |                    |                      |                        |                                  |                             |                     |
| 10.45 |                    |                      |                        |                                  |                             |                     |
| 11.00 |                    |                      |                        |                                  |                             |                     |
| 11.15 |                    |                      |                        |                                  |                             |                     |
| 11.30 |                    |                      |                        |                                  |                             | Yoga<br>Nora        |
| 11.45 |                    |                      |                        |                                  |                             |                     |
| 12.00 |                    |                      |                        |                                  |                             |                     |
| 12.15 |                    |                      |                        |                                  |                             |                     |
| 12.30 |                    |                      |                        |                                  |                             |                     |
| 12.45 |                    |                      |                        |                                  |                             |                     |
| 13.00 |                    |                      |                        |                                  |                             |                     |
| 13.15 |                    |                      |                        |                                  |                             |                     |
| 13.30 |                    |                      |                        | Yoga Sanft<br>Für Frauen<br>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<br>Nora |                                  |                             |                     |
| 18.45 |                    |                      |                        |                                  |                             |                     |
| 19.00 |                    |                      |                        | Yoga<br>Franziska                |                             |                     |
| 19.15 |                    |                      |                        |                                  |                             |                     |
| 19.30 |                    |                      | Yoga Badhaus 2<br>Nora |                                  |                             |                     |
| 19.45 |                    |                      |                        |                                  |                             |                     |
| 20.00 |                    |                      |                        |                                  |                             |                     |
| 20.15 |                    | Yoga<br>Nora         |                        |                                  |                             |                     |
| 20.30 |                    |                      |                        |                                  |                             |                     |
| 20.45 |                    |                      |                        |                                  |                             |                     |
| 21.00 |                    |                      |                        |                                  |                             |                     |
| 21.15 |                    |                      |                        |                                  |                             |                     |