

Kursplan SeiDo Karate-Marburg e.V.



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
11.00	Gesundheitskurse (Prävention/Cardiotraining /Faszientraining) <small>(Anmeldung erforderlich)</small>					
12.00						
13.00						
14.00						
15.00						
15.00	Karate SeiDo Kids 1 <small>(4 - 6 Jahre)</small> 15.00 - 15.45 Uhr		Karate SeiDo Kids 1 <small>(4 - 6 Jahre)</small> 15.00 - 15.45 Uhr			
16.00						
16.00	Karate SeiDo Kids 2 Grundkurs/Basis <small>(6 - 9 Jahre)</small> 16.00 - 17.00 Uhr	Karate SeiDo Kids 2 Grundkurs/Basis <small>(6 - 9 Jahre)</small> 16.00 - 17.00 Uhr	Karate SeiDo Kids 2 Grundkurs/Basis <small>(6 - 9 Jahre)</small> 16.00 - 17.00 Uhr	Karate SeiDo Kids 2 Grundkurs/Basis <small>(6 - 9 Jahre)</small> 16.00 - 17.00 Uhr	Karate SeiDo Kids 2 Grundkurs/Basis <small>(6 - 9 Jahre)</small> 16.00 - 17.00 Uhr	Kurssystem: Grün: Basiskurse Erwachsene Orange: Basis Kinder/Jugendliche Grau: Basiskurse Kinder Blau: Sonderkurse (Zuzahlung) Rot: Sonderkurse (Zuzahlung) Basiskurse sind in dem Mitgliedsbeitrag der Standardmitgliedschaft enthalten Stand: 01. März 2020
17.00	Karate Kihon <small>Grundschiule (ab 8 Jahre Orange)</small> 17.00 - 18.00 Uhr	Fit for Kids <small>Sport mit Spaß (ab 8 Jahre)</small> 17.00 - 17.45 Uhr	Freestyle Karate Extrem Jump Karate <small>(ab 12 Jahre)</small> 17.00 - 18.00 Uhr	Kata - Training <small>ab 8 Jahren (Gelb-Orange) Philosophie</small> 17.00 - 18.00 Uhr	Pratzenstraining <small>Techniken + Partnerübungen (ab 8 Jahre)</small> 17.00 - 18.00 Uhr	
18.00	Karate KoBuDo <small>Stock- u. Waffentechniken (ab 12 Jahre)</small> 18.00 - 19.00 Uhr	Workout (Fitness - Extrem) <small>(ab 14 Jahre)</small> 18.00 - 19.00 Uhr	Bunkai Training <small>ab 8 Jahre (Gelb-Orange) Bunkai/Partnerübungen</small> 18.00 - 19.00 Uhr	Karate KoBuDo <small>Stock- u. Waffentechniken (ab 12 Jahre)</small> 18.00 - 19.00 Uhr	Karate Kumite (Freikampf) <small>(ab 12 Jahre)</small> 18.00 - 19.00 Uhr	
19.00	Karate Erwachsene <small>Alle Graduierungen</small> 19.00 - 20.00	Gesundheitskurse (Prävention/Cardiotraining /Faszientraining) <small>(Anmeldung erforderlich)</small>	Karate Erwachsene <small>Alle Graduierungen</small> 19.00 - 20.00	Vital Karate Erwachsene - Anfänger 19.00 - 20.00	Karate Erwachsene <small>Alle Graduierungen</small> 19.00 - 20.00	
20.00	Kickboxen <small>(ab 13 Jahre)</small> 20.00 - 21.00 Uhr					
21.00						