

# Kursplan SeiDo Karate-Marburg e.V.

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
11.00	<b>Gesundheitskurse (Prävention/Cardiotraining /Faszientraining)</b> <small>(Anmeldung erforderlich)</small>	<b>Gesundheitskurse (Prävention/Cardiotraining /Faszientraining)</b> <small>(Anmeldung erforderlich)</small>	<b>Gesundheitskurse (Prävention/Cardiotraining /Faszientraining)</b> <small>(Anmeldung erforderlich)</small>	<b>Gesundheitskurse (Prävention/Cardiotraining /Faszientraining)</b> <small>(Anmeldung erforderlich)</small>	<b>Gesundheitskurse (Prävention/Cardiotraining /Faszientraining)</b> <small>(Anmeldung erforderlich)</small>	
12.00						
13.00						
14.00						
15.00	<b>Karate SeiDo Kids 1</b> <small>(4 - 6 Jahre)</small> 15.00 - 15.45 Uhr		<b>Karate SeiDo Kids 1</b> <small>(4 - 6 Jahre)</small> 15.00 - 15.45 Uhr			
16.00	<b>Karate SeiDo Kids 2</b> <b>Grundkurs/Basis</b> <small>(6 - 9 Jahre)</small> 16.00 - 17.00 Uhr	<b>Karate SeiDo Kids 2</b> <b>Grundkurs/Basis</b> <small>(6 - 9 Jahre)</small> 16.00 - 17.00 Uhr	<b>Karate SeiDo Kids 2</b> <b>Grundkurs/Basis</b> <small>(6 - 9 Jahre)</small> 16.00 - 17.00 Uhr	<b>Karate SeiDo Kids 2</b> <b>Grundkurs/Basis</b> <small>(6 - 9 Jahre)</small> 16.00 - 17.00 Uhr	<b>Karate SeiDo Kids 2</b> <b>Grundkurs/Basis</b> <small>(6 - 9 Jahre)</small> 16.00 - 17.00 Uhr	<b>Kurssystem:</b>  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	<b>Karate Kihon</b> <small>Grundsschule (ab 8 Jahre Orange)</small> 17.00 - 18.00 Uhr	<b>Fit for Kids</b> <small>Sport mit Spaß (ab 8 Jahre)</small> 17.00 - 17.45 Uhr	<b>Freestyle Karate</b> <b>Extrem Jump Karate</b> <small>(ab 12 Jahre)</small> 17.00 - 18.00 Uhr	<b>Kata - Training</b> <small>ab 8 Jahren (Gelb-Orange) Philosophie</small> 17.00 - 18.00 Uhr	<b>Pratzentraining</b> <small>Techniken + Partnerübungen (ab 8 Jahre)</small> 17.00 - 18.00 Uhr	
18.00	<b>Karate KoBuDo</b> <small>Stock- u. Waffentechniken (ab 12 Jahre)</small> 18.00 - 19.00 Uhr	<b>Workout (Fitness - Extrem)</b> <small>(ab 14 Jahre)</small> 18.00 - 19.00 Uhr	<b>Bunkai Training</b> <small>ab 8 Jahre (Gelb-Orange) Bunkai/Partnerübungen</small> 18.00 - 19.00 Uhr	<b>Karate KoBuDo</b> <small>Stock- u. Waffentechniken (ab 12 Jahre)</small> 18.00 - 19.00 Uhr	<b>Karate Kumite (Freikampf)</b> <small>(ab 12 Jahre)</small> 18.00 - 19.00 Uhr	
19.00	<b>Karate Erwachsene</b> <small>Alle Graduierungen</small> 19.00 - 20.00	<b>Gesundheitskurse (Prävention/Cardiotraining /Faszientraining)</b> <small>(Anmeldung erforderlich)</small>	<b>Karate Erwachsene</b> <small>Alle Graduierungen</small> 19.00 - 20.00	<b>Vital Karate Erwachsene - Anfänger</b> 19.00 - 20.00	<b>Karate Erwachsene</b> <small>Alle Graduierungen</small> 19.00 - 20.00	
20.00	<b>Kickboxen</b> <small>(ab 13 Jahre)</small> 20.00 - 21.00 Uhr					
21.00						