



# Kursplan SeiDo Karate-Marburg e.V.



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10.00	<b>Gesundheitskurse</b> Prävention*Cardiotraining*Faszien-training*Functionaltraining*Workout (Anmeldung erforderlich)	<b>Gesundheitskurse</b> Prävention*Cardiotraining*Faszien-training*Functionaltraining*Workout (Anmeldung erforderlich)	<b>Gesundheitskurse</b> Prävention*Cardiotraining*Faszien-training*Functionaltraining*Workout (Anmeldung erforderlich)	<b>Gesundheitskurse</b> Prävention*Cardiotraining*Faszien-training*Functionaltraining*Workout (Anmeldung erforderlich)	<b>Gesundheitskurse</b> Prävention*Cardiotraining*Faszien-training*Functionaltraining*Workout (Anmeldung erforderlich)
12.00	10.00 - 12.00 Uhr	10.00 - 12.00 Uhr	10.00 - 12.00 Uhr	10.00 - 12.00 Uhr	10.00 - 12.00 Uhr
15.15	<b>SeiDo Dino Kids 1</b> Karate/Parkour/Roll- u. Fallübungen (4 - 6 Jahre) 15.15 - 16.00 Uhr		<b>SeiDo Dino Kids 1</b> Karate/Parkour/Roll- u. Fallübungen (4 - 6 Jahre) 15.15 - 16.00 Uhr		<b>SeiDo Dino Kids 1</b> Karate/Parkour/Roll- u. Fallübungen (4 - 6 Jahre) 15.15 - 16.00 Uhr
16.00					
16.00	<b>SeiDo Dino Kids 2</b> <b>Grundkurs/Basis</b> (6 - 8 Jahre) Technik/Kata/Abroll- u. Fallübungen	<b>Power-Sport-Karate</b> Sparring mit Boxhandschuhen Arbeiten mit Pratzen und an Boxsäcken Spaß haben und Austoben 16.00 - 17.00	<b>SeiDo Dino Kids 2</b> <b>Grundkurs/Basis</b> (6 - 8 Jahre) Technik/Kata/Abroll- u. Fallübungen	<b>Kata</b> (Weiß bis Gelb) Traditionell 16.00 - 17.00 Uhr	<b>SeiDo Dino Kids 2</b> <b>Grundkurs/Basis</b> (6 - 8 Jahre) Technik/Kata/Abroll- u. Fallübungen 16.00 - 17.00 Uhr
17.00	16.00 - 17.00 Uhr	16.00 - 17.00	16.00 - 17.00 Uhr	16.00 - 17.00 Uhr	16.00 - 17.00 Uhr
17.00	<b>Karate</b> ab 9 + Jugend + Erwachsene Grundschule (Kihon)	<b>Karate</b> ab 9 + Jugend + Erwachsene	<b>Karate</b> ab 9 + Jugend + Erwachsene Punchball- und Boxsacktraining	<b>Kata</b> (Gelb bis Orange) Traditionell ab 9 + Jugend + Erwachsene	<b>Karate</b> ab 9 + Jugend + Erwachsene Partnerübungen u. Techniken
18.00	17.00 - 18.00 Uhr	17.00 - 17.45 Uhr	17.00 - 18.00 Uhr	17.00 - 18.00 Uhr	17.00 - 18.00 Uhr
18.00	<b>Karate</b> ab 10 + Jugend + Erwachsene Shitoryu-Sparring	<b>Workout Erwachsene</b> Körper u. Immunsystem stärken	<b>Action Karate</b> Jugend + Erwachsene Sportliches Karate	<b>Kata</b> (ab Grün-Orange) Traditionell ab 12 + Jugend + Erwachsene	<b>Koryu Karate</b> Jugend + Erwachsene Anwendung von Stocktechniken
18.45	18.00 - 18.45 Uhr	17.45 - 18.30 Uhr	18.00 - 18.45 Uhr	18.00 - 18.45 Uhr	18.00 - 18.45 Uhr
18.45	<b>Karate</b> Erwachsene	<b>Fight Aerobic</b> Kardiofitness mit Körperdynamik	<b>Karate</b> Erwachsene	<b>Mobility</b>	<b>Karate</b> Erwachsene
19.15	Alle Graduierungen	18.30 - 19.15 Uhr	Alle Graduierungen	18.45 - 19.15 Uhr	Alle Graduierungen
19.30	18.45 - 19.45 Uhr	<b>Kickboxen</b> Erwachsene	18.45 - 19.45 Uhr		18.45 - 19.45 Uhr
19.45	<b>Karate Kumite Erwachsene</b> Nur Shitoryu Shukokai ab 5. Kyu	19.15 - 20.15 Uhr	<b>Karate KoBuDo Erwachsene</b> Nur Shitoryu Shukokai ab 5. Kyu	<b>Fight Aerobic</b> Kardiofitness mit Körperdynamik	
20.15	19.45 - 20.30 Uhr		19.45 - 20.30 Uhr	20.00 - 21.00 Uhr	
20.30					
21.15					
21.30					



## Kurssystem

**Gelb**  
Kinder 4 bis 6 Jahre

**Hell-Orange**  
Kinder 6 - 8 Jahre

**Orange**  
Schüler (ab 8 Jahre)  
Jugendliche  
Eltern/Familienkurs

**Violett**  
Sonderkurse  
Gesundheit  
Vertrag Extra-Beitrag

**Grün**  
**Karate**  
Grundkurs Erwachsene

**Blau**  
Sonderkurse Karate  
Vertrag Extra-Beitrag