



Kursplan SeiDo Karate-Marburg e.V.



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