




Kursplan SeiDo Karate-Marburg e.V.



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Zeit
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)		10.00
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		12.00
12.00							12.00
13.00							13.00
13.00							13.00
14.00							14.00
14.00							14.00
15.00						 Kurssystem	15.00
15.00							15.00
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	Gelb Kinder 4 bis 6 Jahre	15.15
16.00							16.00
16.00	SeiDo Dino Kids 2 Grundkurs/Basis (6 - 8 Jahre) Technik/Kata/Abroll- u. Fallübungen 16.00 - 17.00 Uhr	SeiDo Dino Kids 2 Grundkurs/Basis (6 - 8 Jahre) Technik/Kata/Abroll- u. Fallübungen 16.00 - 17.00 Uhr	SeiDo Dino Kids 2 Grundkurs/Basis (6 - 8 Jahre) Technik/Kata/Abroll- u. Fallübungen 16.00 - 17.00 Uhr	Kata (Weiß bis Gelb) Traditionell (ab 8 Jahren) 16.00 - 17.00 Uhr	SeiDo Dino Kids 2 Grundkurs/Basis (6 - 8 Jahre) Technik/Kata/Abroll- u. Fallübungen 16.00 - 17.00 Uhr	Hell-Orange Kinder 6 - 8 Jahre	16.00
17.00							17.00
17.00	SeiDo Dino Family Schüler(ab 8 Jahre) mit Eltern Grundschule (Kihon) 17.00 - 18.00 Uhr	Fit for Kids u. auch Eltern Sport und Spaß auch mit Eltern (ab 8 Jahre) 17.00 - 17.45 Uhr (18.00 Uhr)	SeiDo Dino Family Schüler (ab 8 Jahre) mit Eltern Punchball- und Boxsacktraining 17.00 - 18.00 Uhr	Kata (Gelb bis Orange) Traditionell (ab 8 Jahren) 17.00 - 18.00 Uhr	SeiDo Dino Family Schüler (ab 8 Jahre) mit Eltern Partnerübungen u. Techniken 17.00 - 18.00 Uhr	Orange Schüler (ab 8 Jahre) Jugendliche Eltern/Familienkurs	17.00
18.00							18.00
18.00	Karate (ab 8 Jahre - Jugendliche) Shitoryu-Sparring 18.00 - 18.45 Uhr	Workout Erwachsene Körper u. Immunsystem stärken 18.00 - 18.45 Uhr	Action Karate (Kids/Jugendliche) Sportliches Karate 18.00 - 18.45 Uhr	Kata (ab Grün-Orange) Traditionell (ab 8 Jahren) 18.00 - 18.45 Uhr	Koryu Karate (ab 8 Jahre) Anwendung von Stocktechniken 18.00 - 18.45 Uhr	Violett Sonderkurse Gesundheit Vertrag mit Extra-Beitrag	18.00
18.45							18.45
18.45	Karate Erwachsene Alle Graduierungen 18.45 - 19.45 Uhr	Fight Aerobic Kardiofitness mit Bodydynamik 18.45 - 19.30 Uhr	Karate Erwachsene Alle Graduierungen 18.45 - 19.45 Uhr	Work Out - Mobilisierung 18.45 - 19.30 Uhr	Karate Erwachsene Alle Graduierungen 18.45 - 19.45 Uhr	Grün Karate Grundkurs Erwachsene	19.30
19.30							19.30
19.30							19.30
19.45	Karate Kumite Erwachsene Prüfungsrelevant ab 5. Kyu 19.45 - 20.30 Uhr		Karate KoBuDo Erwachsene Waffentechnik 19.45 - 20.30 Uhr		Karate Kumite Erwachsene Prüfungsrelevant ab 5. Kyu 19.45 - 20.30 Uhr	Blau Sonderkurse Karate Vertrag mit Extra-Beitrag	19.45
20.30							20.30
21.00							21.00