



# Kursplan SeiDo Karate-Marburg e.V.



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
10.00	<b>Gesundheitskurse</b> Prävention*Cardiotraining*Faszientraining*Functionaltraining*Workout (Anmeldung erforderlich)	<b>Gesundheitskurse</b> Prävention*Cardiotraining*Faszientraining*Functionaltraining*Workout (Anmeldung erforderlich)	<b>Gesundheitskurse</b> Prävention*Cardiotraining*Faszientraining*Functionaltraining*Workout (Anmeldung erforderlich)	<b>Gesundheitskurse</b> Prävention*Cardiotraining*Faszientraining*Functionaltraining*Workout (Anmeldung erforderlich)	<b>Gesundheitskurse</b> Prävention*Cardiotraining*Faszientraining*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) <b>15.15 - 16.00 Uhr</b>		<b>SeiDo Dino Kids 1</b> Karate/Parkour/Roll- u. Fallübungen (4 - 6 Jahre) <b>15.15 - 16.00 Uhr</b>		<b>SeiDo Dino Kids 1</b> Karate/Parkour/Roll- u. Fallübungen (4 - 6 Jahre) <b>15.15 - 16.00 Uhr</b>	
16.00	<b>SeiDo Dino Kids 2</b> Grundkurs/Basis (6 - 8 Jahre) Technik/Kata/Abroll- u. Fallübungen <b>16.00 - 17.00 Uhr</b>	<b>Power-Sport-Karate</b> Sparring mit Boxhandschuhen Arbeiten mit Pratzen u. an Boxsäcken Spaß haben und Austoben <b>16.00 - 17.00 Uhr</b>	<b>SeiDo Dino Kids 2</b> Grundkurs/Basis (6 - 8 Jahre) Technik/Kata/Abroll- u. Fallübungen <b>16.00 - 17.00 Uhr</b>	<b>Kata</b> (Weiß bis Gelb) Traditionell <b>16.00 - 17.00 Uhr</b>	<b>SeiDo Dino Kids 2</b> Grundkurs/Basis (6 - 8 Jahre) Technik/Kata/Abroll- u. Fallübungen <b>16.00 - 17.00 Uhr</b>	
17.00	<b>Karate</b> ab 9 + Jugend + Erwachsene Grundschule (Kihon) <b>17.00 - 18.00 Uhr</b>	<b>Karate</b> ab 9 + Jugend + Erwachsene <b>17.00 - 17.45 Uhr</b>	<b>Karate</b> ab 9 + Jugend + Erwachsene Punchball- und Boxesacktraining <b>17.00 - 18.00 Uhr</b>	<b>Kata</b> (Gelb bis Orange) Traditionell ab 9 + Jugend + Erwachsene <b>17.00 - 18.00 Uhr</b>	<b>Karate</b> ab 9 + Jugend + Erwachsene Partnerübungen u. Techniken <b>17.00 - 18.00 Uhr</b>	
18.00	<b>Karate</b> ab 10 + Jugend + Erwachsene SeiDo Selfdefense <b>18.00 - 18.45 Uhr</b>	<b>Workout und Mobility</b> Erwachsene Körper u. Immunsystem stärken <b>17.45 - 19.00 Uhr</b>	<b>Sparring</b> Jugend + Erwachsene Sportliches Karate <b>18.00 - 18.45 Uhr</b>	<b>Kata</b> (ab Grün-Orange) Traditionell ab 12 + Jugend + Erwachsene <b>18.00 - 18.45 Uhr</b>	<b>SeiDo Karate Selfdefense</b> Angriffsabwehr <b>18.00 - 18.45 Uhr</b>	
18.45	<b>Karate</b> Erwachsene Alle Graduierungen <b>18.45 - 19.45 Uhr</b>		<b>Karate</b> Erwachsene Alle Graduierungen <b>18.45 - 19.45 Uhr</b>	<b>Kickboxen</b> Erwachsene Spezial: Selfdefense <b>18.45 - 20.00 Uhr</b>	<b>Karate</b> Erwachsene Alle Graduierungen <b>18.45 - 19.45 Uhr</b>	
19.15						
19.30		<b>Kickboxen</b> Erwachsene Alle Graduierungen <b>19.15 - 20.30 Uhr</b>				
19.45	<b>Karate Kumite</b> Erwachsene Nur Shitoryu Shukokai ab 5. Kyu <b>19.45 - 20.30 Uhr</b>		<b>Karate KoBuDo</b> Erwachsene Nur Shitoryu Shukokai ab 5. Kyu <b>19.45 - 20.30 Uhr</b>	<b>Fight Aerobic</b> Kardiofitness mit Körperfunktion <b>20.00 - 21.00 Uhr</b>		
20.15						
20.30						
21.15						
21.30						

Stand: Gültig ab 01. Dezember 2025



## 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