




Kursplan SeiDo Karate-Marburg e.V.



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	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						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	15.15	 Kurssystem
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 16.00 - 17.00 Uhr	SeiDo Dino Kids 2 Grundkurs/Basis (6 - 8 Jahre) Technik/Kata/Abroll- u. Fallübungen 16.00 - 17.00 Uhr	16.00	Hell-Orange Kinder 6 - 8 Jahre
17.00	SeiDo Dino Family Karateschüler gemeinsam mit Eltern Grundschule (Kihon) 17.00 - 18.00 Uhr	SeiDo Dino Family Karateschüler gemeinsam mit Eltern 17.00 - 17.45 Uhr	SeiDo Dino Family Karateschüler gemeinsam mit Eltern Punchball- und Boxsacktraining 17.00 - 18.00 Uhr	Kata (Gelb bis Orange) Traditionell 17.00 - 18.00 Uhr	SeiDo Dino Family Karateschüler gemeinsam mit Eltern Partnerübungen u. Techniken 17.00 - 18.00 Uhr	17.00	Orange Schüler (ab 8 Jahre) Jugendliche Eltern/Familienkurs
18.00	Karate (ab 8 Jahre - Jugendliche) Shitoryu-Sparring 18.00 - 18.45 Uhr	Workout Erwachsene Körper u. Immunsystem stärken 17.45 - 18.30 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	18.00	Violett Sonderkurse Gesundheit Vertrag Extra-Beitrag
18.45	Karate Erwachsene Alle Graduierungen 18.45 - 19.45 Uhr	Fight Aerobic Kardiofitness mit Körperdynamik 18.30 - 19.15 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	18.45	Grün Karate Grundkurs Erwachsene
19.30	Karate Kumite Erwachsene Prüfungsrelevant ab 5. Kyu 19.45 - 20.30 Uhr		Karate KoBuDo Erwachsene 19.45 - 20.30 Uhr	Extern im (DGH) EBSDORF Fight Aerobic Kardiofitness mit Körperdynamik 20.15 - 21.15 Uhr		19.45	Blau Sonderkurse Karate Vertrag Extra-Beitrag
20.15						20.30	
21.00						21.00	
21.15						21.00	
21.30						21.00	