




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	 Kurssystem
16.00						Gelb Kinder 4 bis 6 Jahre
16.00	SeiDo Dino Kids 2 Grundkurs/Basis (6 - 8 Jahre) Technik/Kata/Abroll- u. Fallübungen	SeiDo Dino Kids 2 Grundkurs/Basis (6 - 8 Jahre) Technik/Kata/Abroll- u. Fallübungen	SeiDo Dino Kids 2 Grundkurs/Basis (6 - 8 Jahre) Technik/Kata/Abroll- u. Fallübungen	Kata (Weiß bis Gelb) Traditionell 16.00 - 17.00 Uhr	SeiDo Dino Kids 2 Grundkurs/Basis (6 - 8 Jahre) Technik/Kata/Abroll- u. Fallübungen	Hell-Orange Kinder 6 - 8 Jahre
17.00	16.00 - 17.00 Uhr	16.00 - 17.00 Uhr	16.00 - 17.00 Uhr	16.00 - 17.00 Uhr	16.00 - 17.00 Uhr	
17.00	Karate ab 12 + Jugend + Erwachsene Grundschule (Kihon) 17.00 - 18.00 Uhr	Karate ab 12 + Jugend + Erwachsene 17.00 - 17.45 Uhr	Karate ab 12 + Jugend + Erwachsene Punchball- und Boxsacktraining 17.00 - 18.00 Uhr	Kata (Gelb bis Orange) Traditionell ab 12 + Jugend + Erwachsene 17.00 - 18.00 Uhr	Karate ab 12 + Jugend + Erwachsene Partnerübungen u. Techniken 17.00 - 18.00 Uhr	Orange Schüler (ab 8 Jahre) Jugendliche Eltern/Familienkurs
18.00		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	Violett Sonderkurse Gesundheit Vertrag Extra-Beitrag
18.00	Karate ab 12 + Jugend + Erwachsene Shitoryu-Sparring 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	Grün Karate Grundkurs Erwachsene
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 20.15 - 21.15 Uhr		Blau Sonderkurse Karate Vertrag Extra-Beitrag
20.15						
20.30						
21.15						
21.30						