



# Kursplan SeiDo Karate-Marburg e.V.



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
11.00				<b>Karate - Sonderkurs für Schichtdienst</b> (statt Abendkurse-bitte anmelden) 11.00 - 12.00 Uhr		
12.00						
13.00						
14.00						
15.00	<b>Karate SeiDo Kids 1</b> (4 - 6 Jahre) 15.00 - 15.45 Uhr		<b>Karate SeiDo Kids 1</b> (4 - 6 Jahre) 15.00 - 15.45 Uhr			
16.00	<b>Karate SeiDo Kids 2</b> Grundkurs/Basis (6 - 9 Jahre) 16.00 - 17.00 Uhr	<b>Karate SeiDo Kids 2</b> Grundkurs/Basis (6 - 9 Jahre) 16.00 - 17.00 Uhr	<b>Karate SeiDo Kids 2</b> Grundkurs/Basis (6 - 9 Jahre) 16.00 - 17.00 Uhr	<b>Karate SeiDo Kids 2</b> Grundkurs/Basis (6 - 9 Jahre) 16.00 - 17.00 Uhr	<b>Karate SeiDo Kids 2</b> Grundkurs/Basis (6 - 9 Jahre) 16.00 - 17.00 Uhr	<b>Kursystem:</b> Grün: Basiskurse Erwachsene Orange: Basis Kinder/Jugendliche Grau: Basiskurse Kinder Blau: Sonderkurse mit Zuzahlung Rot: Sonderkurse mit Zuzahlung Basiskurse in Gebühr der Standardmitgliedschaft enthalten Stand: 28. Oktober 2019
17.00	<b>Karate Kihon</b> Grundschule (ab 8 Jahre Orange) 17.00 - 18.00 Uhr	<b>Fit for Kids</b> Sport mit Spaß (ab 8 Jahre) 17.00 - 17.45 Uhr	<b>Freestyle Karate</b> <b>Extrem Jump Karate</b> (ab 12 Jahre) 17.00 - 18.00 Uhr	<b>Kata - Training</b> ab 8 Jahren (Gelb-Orange) Philosophie 17.00 - 18.00 Uhr	<b>Pratzentraining</b> Techniken + Partnerübungen (ab 8 Jahre) 17.00 - 18.00 Uhr	
18.00	<b>Karate KoBuDo</b> Stock- u. Waffentechniken (ab 12 Jahre) 18.00 - 19.00 Uhr	<b>Workout</b> <b>(Fitness - Extrem)</b> (ab 14 Jahre) 18.00 - 19.00 Uhr	<b>Bunkai Training</b> ab 8 Jahre (Gelb-Orange) Bunkai/Partnerübungen 18.00 - 19.00 Uhr	<b>Karate KoBuDo</b> Stock- u. Waffentechniken (ab 12 Jahre) 18.00 - 19.00 Uhr	<b>Verteidigung</b> ab 9 Jahre 18.00 - 19.00 Uhr	
19.00	<b>Karate Erwachsene</b> Alle Graduierungen 19.00 - 20.00	<b>Karate Kumite</b> <b>(Freikampf)</b> (ab 12 Jahre) 19.00 - 20.00 Uhr	<b>Karate Erwachsene</b> Alle Graduierungen 19.00 - 20.00	<b>Vital Karate</b> <b>Erwachsene - Anfänger</b> 19.00 - 20.00	<b>Karate Erwachsene</b> Alle Graduierungen 19.00 - 20.00	
20.00	<b>Kickboxen</b> (ab 13 Jahre) 20.00 - 21.00 Uhr			<b>Selbstverteidigung</b> (Einfache Grundtechniken) 20.00 - 21.00 Uhr		
21.00						