



# Trainingsplan Karateverein Ken Budo Heiligenstadt e. V.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00 – 11:15 Uhr <b>Yoga</b> mit Rosemarie von Sydow		09:30 – 10:30 Uhr <b>Jumping Fitness</b> mit Julia Friedensohn	09:00 – 10:00 Uhr <b>ZUMBA®</b> mit Julia Friedensohn	
15:30 – 16:30 Uhr <b>Karate</b> Minis		16:00 – 17:00 Uhr <b>Karate</b> Minis		15:15 – 16:15 Uhr <b>Karate für Menschen mit Handicap</b> mit Dr. Michael Schorr
16:30 -17:30 Uhr <b>Kids Move</b> Kinder ab 6 Jahre		17:00 – 18:00 Uhr <b>Kihon und Kata</b> Kinder bis 10 Jahre 9. und 8. Kyu		
16:30 – 17:30 Uhr <b>Kumite Kinder</b> Kinder bis 10 Jahre	16:30 – 18:00 Uhr <b>Karate</b> Freies Training	18:00 – 19:00 Uhr <b>Kihon und Kata</b> Kinder ab 7. Kyu (Orangeurt)	17:30 – 18:30 Uhr <b>Kumite, Kihon und Kata</b> Jugendliche/Erwachsene	15:00 – 16:00 Uhr <b>Kihon-Kata-Kumite</b> Kinder Anfänger und 9. Kyu
17:30 – 18:30 Uhr <b>B - Kader Kumite</b> Kinder und Jugend	18:00 – 19:00 Uhr <b>Jumping Fitness</b> Gruppe 1 mit Julia Friedensohn	18:00 – 19:00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Mit Florian Gros	18:30 – 19:30 Uhr <b>Kumite, Kihon und Kata</b> ab 6. Kyu (Grüngurt)	18.00 – 19:00 Uhr <b>Jumping Fitness</b> Gruppe 2 mit Julia Friedensohn
17:30 – 19:30 Uhr <b>T - Kader Kumite</b>				
18:00 – 20:00 Uhr <b>A - Kader Kumite</b> Kinder und Jugend	19:00 – 20:00 Uhr <b>Zirkel-Fit</b> mit Peter Friedensohn	19:00 – 20:15 Uhr <b>Kihon – Kata – Kumite</b> Jugendliche und Erwachsene		18:30 – 20:00 Uhr <b>Karate</b> Freies Training
19:00 – 20:00 Uhr <b>ZUMBA®</b> mit Julia Friedensohn	19:00 – 20:00 Uhr <b>Aroha</b>	19:00 – 20:00 Uhr <b>Step-Aerobic</b> mit Joe Smith	19:00 – 20:00 Uhr <b>Yoga</b> mit Rosemarie von Sydow	19:00 – 20:00 Uhr <b>ZUMBA®</b> mit Julia Friedensohn
20:00 – 21:00 Uhr <b>Kihon – Kata – Kumite</b> Jugendliche und Erwachsene	20:00 – 21:00 Uhr <b>Zirkel-Fit</b> mit Peter Friedensohn	20:00 – 21:00 Uhr <b>Pilates</b> mit Joe Smith	20:00 – 21:00 Uhr <b>Anfängerkurs Karate</b> Erwachsene	<b>Kadertermine beachten!</b>

Gültig ab 15. Januar 2018. Bei Fragen helfen die Trainer gerne weiter.