



# KARATE - DO - KWAI NORDHAUSEN e.V.







Geschäftsstelle, Postfach 100 510, D-99725 NORDHAUSEN

+49 - (0)3631- 60 47 36 [www.karate-nordhausen.de](http://www.karate-nordhausen.de) E-Mail: [info@karate-nordhausen.de](mailto:info@karate-nordhausen.de)

\* Shōtōkan-KARATE-Dō \* Ryūkyū-KOBUDŌ \* SaCO-Selbstverteidigung \* Karate-AEROBIC \* QI-GONG \* Basis-Fit \* Ninja-Kids \*



## Trainingsplan

Trainingsort	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>99734 NORDHAUSEN</b>  Sporthalle „Spendekirchhof“ Münzgasse  ☎ (03631) 60 47 36 Frank Pely	17:00 - 18:00 Uhr <b>KARATE</b> Kurs: Anfänger	16:30 - 17:15 Uhr <b>Kinder 4-7 Jahre</b> Kurs: Ninja-Kids	17:00 - 18:00 Uhr <b>KARATE</b> Kurs: Anfänger		16:30 - 17:15 Uhr <b>KARATE</b> Kurs: Senioren
	18:15 - 19:15 Uhr <b>Basis-Fit</b>	17:30 - 18:30 Uhr <b>KARATE</b> Kurs: 8. - 7. Kyū	18:15 - 19:30 Uhr <b>RYŪKYŪ KOBUDŌ</b>	18:00 - 19:00 Uhr <b>QI - GONG</b>	17:30 - 18:30 Uhr <b>KARATE</b> Kurs: 8. - 7. Kyū
		18:30 - 19:00 Uhr <b>Wettkampf- &amp; Prüfungsvorbereitung</b>			
	19:30 - 20:30 Uhr <b>SaCO-Selbstverteidigung</b> Kurs: alle Gruppen	19:00 - 20:00 Uhr <b>KARATE</b> Kurs: 6. Kyū - Dan	19:45 - 21:00 Uhr <b>SaCO-Selbstverteidigung</b> Kurs: alle Gruppen	19:15 - 20:30 Uhr Karate - <b>AEROBIC</b>	19:00 - 20:30 Uhr <b>KARATE</b> Kurs: 6. Kyū - Dan
	20:40 - 21:00 Uhr <b>SaCO-Selbstverteidigung</b> Kurs: ab 3.B SG	20:15 - 20:45 Uhr <b>KARATE</b> Kurs: DAN			
					
		19:00 - 19:30 Uhr <b>KARATE</b> Kurs: 6. Kyū - Dan		19:00 - 19:30 Uhr <b>KARATE</b> Kurs: 6. Kyū - Dan	