









KARATE - DO - KWAI NORDHAUSEN e.V.

☎ +49 - (0)3631- 60 47 36 www.karate-nordhausen.de

E-Mail: info@karate-nordhausen.de

SHÔTÔKAN-KARATE-DÔ * RYÛKYÛ-KOBUDO * SaCO-Selbstverteidigung * Karate-AEROBIC * QI-GONG * Basis-FIT

Trainingsplan

Trainingsort	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
99734 NORDHAUSEN Sporthalle „Spendekirchhof“ Münzgasse ☎ (03631) 60 47 36 Frank Pely	17:00 - 18:00 Uhr KARATE Kurs: Anfänger	16:30 - 17:15 Uhr Kinder 4-7 Jahre Kurs: Ninja-Kids	17:00 - 18:00 Uhr KARATE Kurs: Anfänger		
	18:15 - 19:15 Uhr Basis-Fit	17:30 - 18:30 Uhr KARATE Kurs: 8. - 7. Kyū	18:15 - 19:30 Uhr RYÛKYÛ KOBUDÔ	18:00 - 19:00 Uhr QI-GONG	17:30 - 18:30 Uhr KARATE Kurs: 8. - 7. Kyū
		18:30 - 19:00 Uhr KARATE Prüfungsvorbereitung			18:30 - 19:00 Uhr KARATE Prüfungsvorbereitung
	19:30 - 20:30 Uhr SaCO-Selbstverteidigung Kurs: alle Gruppen	19:00 - 20:00 Uhr KARATE Kurs: 6. Kyū - DAN	19:45 - 21:00 Uhr SaCO- Selbstverteidigung Kurs: alle Gruppen	19:15 - 20:30 Uhr Karate-AEROBIC	19:00 - 20:30 Uhr KARATE Kurs: 6. Kyū-DAN
	20:40 - 21:00 Uhr SaCO-Selbstverteidigung Kurs: ab 3.B SG	20:15 - 20:45 Uhr KARATE Kurs: DAN			
					
06537 KELBRA / Kyffh. Zweifeldersporthalle Ziegelhüttenstraße 10 Felix Schröter		18:00 - 19:00 Uhr KARATE Kurs: alle Kurse		18:00 - 19:00 Uhr KARATE Kurs: alle Kurse	
		19:00 - 19:30 Uhr KARATE Kurs: 6. Kyū - DAN		19:00 - 19:30 Uhr KARATE Kurs: 6. Kyū - DAN	