









# 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 Kinder 4-7 Jahre Kurs: Ninja-Kids	17.00 - 18.00 Uhr <b>KARATE</b> Kurs: Anfänger		16.30 - 17.30 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. Kyû	18.00 - 19.30 Uhr <b>RYÛKYÛ KOBUDÔ</b>	18.00 - 19.30 Uhr <b>QI - GONG</b>	17.30 - 18.45 Uhr <b>KARATE</b> Kurs: 8.-7. Kyû
		18.30 - 19.30 Uhr <b>KARATE</b> Kurs: 6. Kyû			
	19.30 - 20.30 Uhr <b>SaCO -Selbstverteidigung</b> Kurs: alle Gruppen	19.30 - 20.30 Uhr <b>KARATE</b> Kurs: 5. Kyû-Dan	19.30 - 21.00 Uhr <b>SaCO - Selbstverteidigung</b> Kurs: alle Gruppen	19.30 - 20.00 Uhr Karate - <b>AEROBIC</b> Technikschulung	19.00 - 20.30 Uhr <b>KARATE</b> Kurs: 6. Kyû-Dan
	20.30 - 21.00 Uhr <b>SaCO -Selbstverteidigung</b> Kurs: ab 3.B SG	20.30 - 21.00 Uhr <b>KARATE</b> Kurs: DAN		20.00 - 21.00 Uhr Karate - <b>AEROBIC</b> Workout	
					
<b>Training in den Schulferien</b> (☞ Kein Training an Feiertagen!)					
<b>99734 NORDHAUSEN</b>  Sporthalle „Spendekirchhof“ Münzgasse  ☎ (03631) 60 47 36 Frank Pely		19.00 - 20.30 Uhr <b>KARATE</b>	18.00 - 19.30 Uhr <b>RYÛKYÛ KOBUDÔ</b>	18.00 - 19.30 Uhr <b>QI - GONG</b>	
			19.30 - 21.00 Uhr <b>SaCO - Selbstverteidigung</b>	19.30 - 21.00 Uhr Karate - <b>AEROBIC</b>	19.00 - 20.30 Uhr <b>KARATE</b>