



KARATE - DO - KWAI NORDHAUSEN e.V.

Geschäftsstelle, Postfach 100 510, D-99725 NORDHAUSEN

☎ +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 *



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		16:30 - 17:15 Uhr KARATE Kurs: Senioren
	18:15 - 19:15 Uhr Basis-Fit	17:30 - 18:30 Uhr KARATE Kurs: 8. - 7. Kyû	18:15 - 19:30 Uhr RYÛKYÛ KOBUDÔ	18:00 - 19:30 Uhr QI - GONG	17:30 - 18:30 Uhr KARATE Kurs: 8. - 7. Kyû
		18:00 - 18:45 Uhr Vereinskader			19:00 - 20:30 Uhr KARATE Kurs: 6. Kyû - Dan
	19:30 - 20:30 Uhr SaCO-Selbstverteidigung Kurs: alle Gruppen	19:00 - 20:00 Uhr KARATE Kurs: 6. Kyû - Dan	19:45 - 21:00 Uhr SaCO-Selbstverteidigung Kurs: alle Gruppen	19:45 - 21:00 Uhr Karate - AEROBIC	
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	20:00 - 21:30 Uhr SaCO-Selbstverteidigung	18:00 - 19:30 Uhr (Kinder bis 19:00 UHR) KARATE Kurs: alle Gruppen		18:00 - 19:30 Uhr (Kinder bis 19:00 UHR) KARATE Kurs: alle Gruppen	