









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 - 19:00 Uhr QI - GONG | 17:30 - 18:30 Uhr KARATE Kurs: 8. - 7. Kyû |
| | | 18:30 - 19:00 Uhr Wettkampf- & Prüfungsvorbereitung | | | 19:00 - 20:00 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 | 19:15 - 20:30 Uhr Karate-AEROBIC | |
| 20:40 - 21:00 Uhr SaCO-Selbstverteidigung Kurs: ab 3.B SG | 20:15 - 20:45 Uhr KARATE Kurs: DAN | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
| Training in den Schulferien (☞ Kein Training an Feiertagen!) | | | | | |
| 99734 NORDHAUSEN Sporthalle „Spendekirchhof“ ☎ (03631) 60 47 36 Frank Pely | | 19:00 - 20:30 Uhr KARATE Kurs: alle Gruppen | 18:15 - 19:30 Uhr RYÛKYÛ KOBUDÔ | 19:15 - 20:30 Uhr FITNESS | 19:00 - 20:30 Uhr KARATE Kurs: alle Gruppen |