



Kursplan SeiDo Karate-Marburg e.V.



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10.00	Gesundheitskurse Prävention*Cardiotraining*Faszien-training*Functionaltraining*Workout (Anmeldung erforderlich)	Gesundheitskurse Prävention*Cardiotraining*Faszien-training*Functionaltraining*Workout (Anmeldung erforderlich)	Gesundheitskurse Prävention*Cardiotraining*Faszien-training*Functionaltraining*Workout (Anmeldung erforderlich)	Gesundheitskurse Prävention*Cardiotraining*Faszien-training*Functionaltraining*Workout (Anmeldung erforderlich)	Gesundheitskurse Prävention*Cardiotraining*Faszien-training*Functionaltraining*Workout (Anmeldung erforderlich)
12.00	10.00 - 12.00 Uhr	10.00 - 12.00 Uhr	10.00 - 12.00 Uhr	10.00 - 12.00 Uhr	10.00 - 12.00 Uhr
15.15	SeiDo Dino Kids 1 Karate/Parkour/Roll- u. Fallübungen (4 - 6 Jahre) 15.15 - 16.00 Uhr		SeiDo Dino Kids 1 Karate/Parkour/Roll- u. Fallübungen (4 - 6 Jahre) 15.15 - 16.00 Uhr		SeiDo Dino Kids 1 Karate/Parkour/Roll- u. Fallübungen (4 - 6 Jahre) 15.15 - 16.00 Uhr
16.00					
16.00	SeiDo Dino Kids 2 Grundkurs/Basis (6 - 8 Jahre) Technik/Kata/Abroll- u. Fallübungen	Power-Sport-Karate Sparring mit Boxhandschuhen Arbeiten mit Prätzen u. an Boxsäcken Spaß haben und Austoben	SeiDo Dino Kids 2 Grundkurs/Basis (6 - 8 Jahre) Technik/Kata/Abroll- u. Fallübungen	Kata (Weiß bis Gelb) Traditionell	SeiDo Dino Kids 2 Grundkurs/Basis (6 - 8 Jahre) Technik/Kata/Abroll- u. Fallübungen
17.00	16.00 - 17.00 Uhr	16.00 - 17.00 Uhr	16.00 - 17.00 Uhr	16.00 - 17.00 Uhr	16.00 - 17.00 Uhr
17.00	Karate ab 9 + Jugend + Erwachsene Grundschule (Kihon)	Karate ab 9 + Jugend + Erwachsene	Karate ab 9 + Jugend + Erwachsene Punchball- und Boxsacktraining	Kata (Gelb bis Orange) Traditionell ab 9 + Jugend + Erwachsene	Karate ab 9 + Jugend + Erwachsene Partnerübungen u. Techniken
18.00	17.00 - 18.00 Uhr	17.00 - 17.45 Uhr	17.00 - 18.00 Uhr	17.00 - 18.00 Uhr	17.00 - 18.00 Uhr
18.00	Karate ab 10 + Jugend + Erwachsene SeiDo Selfdefense	Workout und Mobility Erwachsene Körper u. Immunsystem stärken	Sparring Jugend + Erwachsene Sportliches Karate	Kata (ab Grün-Orange) Traditionell ab 12 + Jugend + Erwachsene	SeiDo Karate Selfdefense Angriffsabwehr
18.45	18.00 - 18.45 Uhr	17.45 - 19.00 Uhr	18.00 - 18.45 Uhr	18.00 - 18.45 Uhr	18.00 - 18.45 Uhr
18.45	Karate Erwachsene Alle Graduierungen		Karate Erwachsene Alle Graduierungen	Kickboxen Erwachsene Spezial: Selfdefense	Karate Erwachsene Alle Graduierungen
19.15	18.45 - 19.45 Uhr		18.45 - 19.45 Uhr	18.45 - 20.00 Uhr	18.45 - 19.45 Uhr
19.30		Kickboxen Erwachsene			
19.45	Karate Kumite Erwachsene Nur Shitoryu Shukokai ab 5. Kyu	19.15 - 20.30 Uhr	Karate KoBuDo Erwachsene Nur Shitoryu Shukokai ab 5. Kyu	Fight Aerobic Kardiofitness mit Körperdynamik	
20.15	19.45 - 20.30 Uhr		19.45 - 20.30 Uhr	20.00 - 21.00 Uhr	
20.30					
21.15					
21.30					



Kurssystem

Gelb
Kinder 4 bis 6 Jahre

Hell-Orange
Kinder 6 - 8 Jahre

Orange
Schüler (ab 8 Jahre)
Jugendliche
Eltern/Familienkurs

Violett
Sonderkurse
Gesundheit
Vertrag Extra-Beitrag

Grün
Karate
Grundkurs Erwachsene

Blau
Sonderkurse Karate
Vertrag Extra-Beitrag