

Trainingsplan "Hatsuun Jindo" Karate-Club



| | Magdeburg | | | | Barleben | | Meitzendorf |
|------------|--|---|---|--|--|---|--|
| | Olvenstedt | Kannenstieg | Ottersleben | | Mittellandhalle | Kita "Gut Arnstedt" | Dorfgemeinschafts- haus |
| | Dojo | Taikostützpunkt | Sporthalle GS "Richard Dembny" | Sportzentrum "Athletic Gym" | | | |
| | <small>Johannes-Göderitz-Str. 57 39130 Magdeburg</small> | <small>Silzborn 1 39124 Magdeburg</small> | <small>Richard-Dembny-Str. 41 39116 Magdeburg</small> | <small>Königstr. 44 39116 Magdeburg</small> | <small>Breiter Weg 147 39179 Barleben</small> | <small>Alte Kirchstraße 21 39176 Barleben</small> | <small>Lange Str. 23 39179 Meitzendorf</small> |
| Montag | 09:30 - 10:30 Uhr Seniorensport | | | | | | |
| | 16:00 - 16:45 Uhr Wichtel 5 - 6 Jahre | | | | 15:30 - 17:00 Uhr Karate Kinder/Jug. ab Orange | | |
| | 17:00 - 18:00 Uhr Karate Kinder Weiß | | | | 16:00 - 17:30 Uhr Wichtel 3 - 4 Jahre | | |
| | 17:45 - 18:45 Uhr Gesundheitssport Ü60 | | | | | | |
| | 18:00 - 19:30 Uhr Karate Jug./Erw. ab Blau | | | | | | |
| | 19:00 - 20:30 Uhr Fit to Move (Kaaebo) | 19:00 - 20:30 Uhr Taiko Anfänger | | | 19:30 - 21:30 Uhr Karate Erwachsene ab Weiß | | |
| Dienstag | 16:00 - 17:00 Uhr Wichtel 3 - 4 Jahre | | | | | | |
| | 17:00 - 18:00 Uhr Karate Kinder ab Orange | | | | | | |
| | 17:00 - 18:00 Uhr Karate Kinder Gelb | 19:00 - 20:00 Uhr Taiko Auftrittgruppe | 17:30 - 19:00 Uhr Karate Kinder ab Weiß | | | | |
| | 18:00 - 19:30 Uhr Karate Jug./Erw. bis Grün | 20:00 - 21:30 Uhr Taiko Anfänger & Fortgeschrittene | | | 19:00 - 21:00 Uhr Fit to Move (Kaaebo/Zumba) | | 19:00 - 21:00 Uhr Tai Chi |
| Mittwoch | | | | | 16:30 - 18:00 Uhr Karate Kinder/Jug. Weiß | | |
| | 16:30 - 18:00 Uhr Karate Nachwuchskader | | | | 16:30 - 18:00 Uhr Karate Kinder/Jug. Gelb | | |
| | 18:00 - 19:30 Uhr Karate Kader | | | | 16:30 - 18:00 Uhr Karate Kinder/Jug. ab Orange | | |
| | 19:00 - 20:00 Uhr Fit to Move (BodyFitness) | | | | 18:00 - 20:00 Uhr Karate Erwachsene ab Weiß | | |
| | 19:00 - 20:00 Uhr Fit to Move (BodyFitness) | | | | 18:00 - 20:00 Uhr Tai Chi | | |
| Donnerstag | 9:30 - 10:30 Uhr Seniorensport | | | | | | |
| | 12:00 - 13:00 Uhr Rollstuhl-Karate | | | | | 15:00 - 16:15 Uhr Wichtel 3 - 6 Jahre | |
| | 16:15 - 17:00 Uhr Wichtel 5 - 6 Jahre | | | | 16:10 - 17:30 Uhr Wichtel 5 - 6 Jahre | | |
| | 17:00 - 18:00 Uhr Karate Kinder Gelb | | | | | | |
| | 17:00 - 18:00 Uhr Karate Kinder ab Orange | | | | 17:30 - 19:00 Uhr Karate Kinder/Jug. ab Weiß | | |
| | 18:00 - 19:30 Uhr Karate Jug./Erw. ab Blau | 19:00 - 20:00 Uhr Taiko Auftrittgruppe | 18:00 - 19:30 Uhr Karate Jug./Erw. ab Weiß | | | | |
| | 19:30 - 21:00 Uhr Karate Jug./Erw. bis Grün | 20:00 - 21:30 Uhr Taiko Mix | | | | | |
| Freitag | 10:00 - 10:45 Uhr Wichtel 3 - 6 Jahre | | | | | | |
| | 16:00 - 16:45 Uhr Wichtel 3 - 4 Jahre | | | 15:00 - 16:00 Uhr Wichtel Einsteiger | | | |
| | 17:00 - 18:00 Uhr Karate Kinder Weiß | | | 16:00 - 17:00 Uhr Wichtel Fortgeschrittene | | | |
| | 18:00 - 20:00 Uhr Tai Chi | | | | 19:00 - 21:00 Uhr Fit to Move (Kaaebo/Zumba) | | |
| Samstag | 10:00 - 11:30 Uhr Karate Kader | | | | | | |
| | 10:00 - 11:30 Uhr Karate Nachwuchskader | | | | | | |

Hinweis: montags & mittwochs von 19:30 - 21:00 Uhr findet im Dojo eine Aikido-Trainingsgruppe statt, welche durch Vereinsmitglieder kostenfrei genutzt werden kann.