

# Trainingsplan

gültig ab 15. November 2021

	Magdeburg				Barleben		Meitzendorf
	Olvenstedt	Kannenstieg	Ottersleben		Mittellandhalle	Kita "Gut Arnstedt"	Dorfgemeinschaftshaus
	Dojo <i>Johannes-Göderitz-Str. 57 39130 Magdeburg</i>	Taikostützpunkt <i>Am Florapark 39128 Magdeburg</i>	Sporthalle GS "Richard Dembny" <i>Richard-Dembny-Str. 41 39116 Magdeburg</i>	Sportzentrum "Athletic Gym" <i>Königstr. 44 39116 Magdeburg</i>	<i>Breiteweg 147 39179 Barleben</i>	<i>Alte Kirchstraße 21 39179 Barleben</i>	<i>Lange Str. 23 39179 Meitzendorf</i>
Montag	10:00 - 11:00 Uhr Senioren-sport						
	16:00 - 16:45 Uhr Wichtel 5 - 6 Jahre						
	17:15 - 18:00 Uhr Karate Kinder Weiß				16:00 - 17:30 Uhr Wichtel 3 - 4 Jahre		
	10:00 - 11:00 Uhr Gesundheits-sport Ü60						
	18:15 - 19:30 Uhr Karate Jug./Erw. ab Blau						
	19:00 - 20:30 Uhr Fit to Move (Kaaebo)	19:00 - 20:30 Uhr Taiko Anfänger			19:00 - 20:30 Uhr Karate Erwachsene bis Grün		
Dienstag	09:00 - 10:00 Uhr GS Fliederhof						
	16:00 - 16:45 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 Gesamt	17:30 - 19:00 Uhr Karate Kinder ab Weiß				
	18:00 - 19:00 Rollstuhl-Karate						
	19:00 - 20:00 Uhr Karate Jug./Erw. ab Weiß				19:00 - 21:00 Uhr Fit to Move (Kaaebo/Zumba)		19:00 - 21:00 Uhr Tai Chi
Mittwoch	10:00 - 11:00 Uhr Gesundheits-sport Ü60				16:30 - 17:45 Uhr Karate Kinder/Jug. Weiß		
	16:30 - 18:00 Uhr Karate Nachwuchskader				16:30 - 17:45 Uhr Karate Kinder/Jug. Gelb		
	17:30 - 19:00 Uhr Karate Kader				16:30 - 17:45 Uhr Karate Kinder/Jug. ab Orange		
	19:00 - 20:00 Uhr Fit to Move (BodyFitness)				18:00 - 20:00 Uhr Karate Erwachsene ab Weiß		
				18:00 - 20:00 Uhr Tai Chi			

Trainingsplan "Hatsuun Jindo" Karate-Club



# Trainingsplan

gültig ab 15. November 2021

	Magdeburg				Barleben		Meitzendorf
	Olvenstedt	Kannenstieg	Ottersleben		Mittellandhalle	Kita "Gut Arnstedt"	Dorfgemeinschaftshaus
	Dojo	Taikostützpunkt	Sporthalle GS "Richard Dembny"	Sportzentrum "Athletic Gym"			
	<i>Johannes-Göderitz-Str. 57 39130 Magdeburg</i>	<i>Am Florapark 39128 Magdeburg</i>	<i>Richard-Dembny-Str. 41 39116 Magdeburg</i>	<i>Königstr. 44 39116 Magdeburg</i>	<i>Breiteweg 147 39179 Barleben</i>	<i>Alte Kirchstraße 21 39179 Barleben</i>	<i>Lange Str. 23 39179 Meitzendorf</i>
Donnerstag	10:00 - 11:00 Uhr Senioren-sport					15:00 - 16:15 Uhr Wichtel 3 - 6 Jahre	
					16:10 - 17:30 Uhr Wichtel 5 - 6 Jahre		
	16:15 - 17:00 Uhr Wichtel 5 - 6 Jahre						
	17:15 - 18:15 Uhr Karate Kinder Gelb				17:30 - 19:00 Uhr Karate Kinder/Jug. Weiß		
	17:15 - 18:15 Uhr Karate Kinder ab Orange				17:30 - 19:00 Uhr Karate Kinder/Jug. ab Gelb		
	18:30 - 19:30 Uhr Karate Jug./Erw. ab Blau		18:00 - 19:30 Uhr Karate Jug./Erw. ab Weiß				
	19:00 - 20:00 Uhr Fit to Move (Yoga)						
	19:45 - 20:45 Uhr Karate Jug./Erw. bis Grün						
Freitag	10:00 - 10:45 Uhr Wichtel Kita Käferwiese						
	16:00 - 16:45 Uhr Wichtel 3 - 4 Jahre			15:00 - 15:45 Uhr Wichtel Einsteiger			
	17:15 - 18:00 Uhr Karate Kinder Weiß			16:15 - 17:00 Uhr Wichtel Fortgeschrittene			
	18:15 - 20:15 Uhr Tai Chi				19:00 - 21:00 Uhr Fit to Move (Kaaebo/Zumba)		
Samstag	9:30 - 11:00 Uhr Karate Kader						
	9:30 - 11:00 Uhr Karate Nachwuchskader						

Bitte beachten Sie das alle Traingseinheiten grundsätzlich in den Einrichtungen stattfinden. Falls das Training pandemiebedingt nicht in den dafür vorgesehenen Räumlichkeiten sattfinden kann, informieren die Trainer darüber in ihren Gruppen direkt. Weitere Informationen und Infektionsschutzbestimmungen unter [www.hkc-magdeburg.de](http://www.hkc-magdeburg.de).

mehr Information und Kontakt unter  
[www.hkc-magdeburg.de](http://www.hkc-magdeburg.de)  
[www.hkc-shop.de](http://www.hkc-shop.de)