

Trainingsplan

gültig ab dem 01.01.2022

	Magdeburg				Barleben		Meitzendorf
	Olvenstedt	Kannenstieg	Ottersleben		Mittellandhalle	Kita "Gut Arnstedt"	Dorfgemeinschaftshaus
	Dojo	Taikostützpunkt	Sporthalle GS "Richard Dembny"	Sportzentrum "Athletic Gym"			
	Johannes-Göderitz-Str. 57 39130 Magdeburg	Am Florapark 39128 Magdeburg	Richard-Dembny-Str. 41 39116 Magdeburg	Königstr. 44 39116 Magdeburg	Breiteweg 147 39179 Barleben	Alte Kirchstraße 21 39179 Barleben	Lange Str. 23 39179 Meitzendorf
Montag	10:00 - 11:00 Uhr Senioren-sport						
	10:00 - 11:00 Uhr Gesundheits-sport Ü60						
	16:00 - 16:45 Uhr Wichtel 5 - 6 Jahre				16:00 - 17:30 Uhr Wichtel 3 - 4 Jahre		
	17:15 - 18:00 Uhr Karate Kinder Weiß						
	18:15 - 19:30 Uhr Karate Jug./Erw. ab Blau						
	19:00 - 20:30 Uhr Fit to Move (Kaebo)	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 (Kaebo/Zumba)	18:30 - 20:00 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 dem 01.01.2022

		Magdeburg				Barleben		Meitzendorf
		Olvenstedt	Kannenstieg	Ottersleben				
		Dojo	Taikostützpunkt	Sporthalle GS "Richard Dembny"	Sportzentrum "Athletic Gym"	Mittellandhalle	Kita "Gut Arnstedt"	Dorfgemeinschaftshaus
		Johannes-Göderitz-Str. 57 39130 Magdeburg	Am Florapark 39128 Magdeburg	Richard-Dembny-Str. 41 39116 Magdeburg	Königstr. 44 39116 Magdeburg	Breiteweg 147 39179 Barleben	Alte Kirchstraße 21 39179 Barleben	Lange Str. 23 39179 Meitzendorf
Donnerstag								
	10:00 - 11:00 Uhr Senioren-sport						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		
	17:15 - 18:15 Uhr Karate Kinder Gelb							
	17:15 - 18:15 Uhr Karate Kinder ab Orange					17:30 - 19:00 Uhr Karate Kinder/Jug. Weiß		
	18:30 - 19:30 Uhr Karate Jug./Erw. ab Blau					17:30 - 19:00 Uhr Karate Kinder/Jug. ab Gelb		
	19:00 - 20:00 Uhr Fit to Move (Yoga)			18:00 - 19:30 Uhr Karate Jug./Erw. ab Weiß				
	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 - 20:00 Uhr Tai Chi					19:00 - 21:00 Uhr Fit to Move (Kaebo/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 stattfinden kann, informieren die Trainer darüber in ihren Gruppen direkt. Weitere Informationen und Infektionsschutzbestimmungen unter www.hkc-magdeburg.de.