

# Trainingszeiten – Kimura Karate / Julatis

nach Kursen - stand Jan. 2022

<b>MiniClub :</b>	Motorik- und Bewegungsschulung		
	Kinder (4-5 J.)	Freitags	15:00 – 16:45 Uhr
		Samstags	10:00 – 10:45 Uhr
<b>MaxiClub :</b>	Bewegungsschulung und Muskelaufbau		
	Kinder (6-9 J.)	Freitags	16:00 – 16:45 Uhr
		Samstags	11:00 – 11:45 Uhr
<b>KidsFit :</b>	Dynamisches Gymnastikballtraining		
	Kinder (9-12 J.)	Montags	17:00 – 17:45 Uhr
<b>FusionFit :</b>	Funktionelles Fusionstraining mit Barrétraining und Gymnastikball		
	Erwachsene ab 16 J.	A Kurs - Anfänger	Mittwochs 10:00 – 11:00 Uhr
		A Kurs - Anfänger	Freitags 10:00 – 11:00 Uhr
		A Kurs - Anfänger	Freitags 17:00 – 18:00 Uhr
		B Kurs - Fortgeschrittene	Dienstags 17:00 – 18:00 Uhr
<b>PowerFit :</b>	Funktionelles Gewichtstraining mit Kugel- Langhantel etc.		
	Erwachsene ab 16 J.	A Kurs - Anfänger	Dienstags 18:30 – 19:30 Uhr
		A Kurs - Anfänger	Mittwochs 11:30 – 12:30 Uhr
		A Kurs - Anfänger	Freitags 11:30 – 12:30 Uhr
		B Kurs - Fortgeschrittene	Donnerstags 19:30 – 20:30 Uhr
<b>Karate :</b>	Kinder (6-13 J.)	Anfänger bis Gelbgurt	Montags 16:00 – 16:45 Uhr
		Karate in Englischer Sprache	
		Anfänger bis Gelbgurt	Donnerstags 16:00 – 16:45 Uhr
		Anfänger bis Gelbgurt	Samstags 12:00 – 12:45 Uhr
		Gemischt bis Violettgurt	Donnerstags 17:00 – 17:45 Uhr
		Gemischt bis Violettgurt	Samstags 13:00 – 13:45 Uhr
		Fortgeschritten ab Blaugurt	Mittwochs 17:00 – 17:45 Uhr
	Jugendliche 13 - 16 J.	Anfänger / Gemischt	Montags 18:00 – 19:00 Uhr
		Anfänger / Gemischt	Freitags 18:15 – 19:15 Uhr
	Erwachsene ab 14 J.	Anfänger / Gemischt	Montags 19:15 – 20:15 Uhr
		Gemischt / (Anfänger)	Freitags 19:30 – 20:30 Uhr
		Fortgeschritten	Mittwochs 18:00 – 19:00 Uhr
<b>Kickboxing :</b>	Kein freies Kämpfen		
	Kinder (10-15 J.)	Dienstags	16:00 – 16:45 Uhr
	Erwachsene ab 16 J.	Donnerstags	18:15 – 19:15 Uhr
<b>Stretching :</b>	Aktive und passive Dehnung und Kräftigung		
	Erwachsene ab 16 J.	Kurs 3 Fortgeschritten	Dienstags 19:45 – 20:45 Uhr
	Erwachsene ab 16 J.	Kurs 1 Anfänger	Donnerstags 19:30 – 20:30 Uhr
<b>Golden Age Fit :</b>	Funktionelle Mobilisation und Kräftigung		
	Erwachsene ab 55 J.	Anfänger / Gemischt	Dienstags 10:00 – 11:00 Uhr
		Anfänger / Gemischt	Donnerstags 11:00 – 12:00 Uhr