

Trainingszeiten – Kimura Karate / Julatis

nach Kursen - stand März 2022

MiniClub :	Motorik- und Bewegungsschulung			
	Kinder (4-5 J.)		Freitags 15:00 – 16:45 Uhr	
			Samstags 10:00 – 10:45 Uhr	
MaxiClub :	Bewegungsschulung und Muskelaufbau			
	Kinder (6-9 J.)		Freitags 16:00 – 16:45 Uhr	
			Samstags 11:00 – 11:45 Uhr	
KidsFit :	Dynamisches Gymnastikballtraining			
	Kinder (9-12 J.)		Montags 17:15 – 18:00 Uhr	
FusionFit :	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	
PowerFit :	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	
Karate :	Kinder (6-13 J.)	Anfänger bis Gelbgurt	Montags 16:15 – 17:00 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 18:15 – 19:15 Uhr
			Anfänger / Gemischt	Freitags 18:15 – 19:15 Uhr
	Erwachsene ab 14 J.	Anfänger / Gemischt	Montags 19:30 – 20:30 Uhr	
		Gemischt / (Anfänger)	Freitags 19:30 – 20:30 Uhr	
		Fortgeschritten	Mittwochs 18:00 – 19:00 Uhr	
Kickboxing :	Kein freies Kämpfen			
	Kinder (10-15 J.)		Dienstags 16:00 – 16:45 Uhr	
	Erwachsene ab 16 J.		Donnerstags 18:15 – 19:15 Uhr	
Stretching :	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	
Golden Age Fit :	Funktionelle Mobilisation und Kräftigung			
	Erwachsene ab 55 J.	Anfänger / Gemischt	Dienstags 10:00 – 11:00 Uhr	
		Anfänger / Gemischt	Donnerstags 11:00 – 12:00 Uhr	