

Trainingszeiten – Julatis / Kimura Karate

Stand 10.2022

MiniClub :	Motorisch- und koordinative 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	
FusionFit :	Pilates 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 18:15 – 19:15 Uhr	
			B Kurs – Fortg.	Dienstags 17:00 – 18:00 Uhr	
PowerFit :	Ausdauer, Widerstands- und Gewichtstraining mit Kugel-, Kurz- 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	
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	
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
KardioFit :	Funktionelles Kraftaufbau und Ausdauertraining	Jugendliche und Erwachsene ab 16 J.	Mittwochs	17:30 – 18:30 Uhr	
Karate :	Selbstverteidigung und Schlagkraft durch Körperschulung mit gezieltem Kraftaufbau	Montags in Englischer Sprache	Kinder (6-13 J.)	Anfänger bis Gelbgurt	Montags 16:15 – 17:00 Uhr
				Anfänger bis Gelbgurt	Donnerstags 16:15 – 17:00 Uhr
				Anfänger bis Gelbgurt	Samstags 12:00 – 12:45 Uhr
				Gemischt bis Violettgurt	Donnerstags 17:15 – 18:00 Uhr
				Gemischt bis Violettgurt	Samstags 13:00 – 13:45 Uhr
			Jugendliche 13 - 16 J.	Anfänger / Gemischt	Montags 17:15 – 18:15 Uhr
				Anfänger / Gemischt	Freitags 17:00 – 18:00 Uhr
				Fortgeschritten	Montags 18:30 – 19:15 Uhr
				Anfänger / Gemischt	Montags 19:30 – 20:30 Uhr
				Gemischt / (Anfänger)	Freitags 19:30 – 20:30 Uhr
Erwachsene ab 14 J.	Fortgeschritten	Montags 18:30 – 19:15 Uhr			
	Selbstverteidigung:	Selbstbewusstsein in jeder Lage. Situationstraining. Schlagkraft mit kontrollierten Kraftaufbau	Jugendliche und Erwachsene ab 16 J.	Mittwochs 19:00 – 20:00 Uhr	
	Kickboxing :	Box- und Karategrundlagen mit Schlagkrafttraining und Körperschulung	Kinder (10-15 J.)	Kein freies Kämpfen	Dienstags 16:00 – 16:45 Uhr
Erwachsene ab 16 J.	Kein freies Kämpfen	Donnerstags 18:15 – 19:15 Uhr			