

Trainingszeiten – Kimura Karate / Julatis

nach Kursen - stand Juli 2021

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 17:00 – 17:45 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 16:00 – 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 – 18:45 Uhr

Anfänger / Gemischt Freitags 18:00 – 18:45 Uhr

Erwachsene ab 14 J. Anfänger / Gemischt Montags 19:00 – 20:00 Uhr

Gemischt / (Anfänger) Freitags 19:00 – 20:00 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 18:30 – 19:30 Uhr