

# Trainingszeiten im Ki Dojo

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag					
08:00					Shido-Training						
08:30											
09:00											
09:30											
10:00	Kitas	Kitas	Kitas	Kitas	Kitas	 Kadertraining auf Einladung					
10:30											
11:00											
11:30											
16:00	 Karate Minis 3-4 Jahre	 Zumba® Kids 3-6 Jahre		 Kinderkarate 8-12 Jahre	 Kinderkarate 8-12 Jahre	 Zumba® Kids 3-6 Jahre	 Kinderkarate ab Grüngurt	 Karate Minis 3-4 Jahre			
16:30			 Kinderkarate 8-12 Jahre Anfänger	 Zumba® Kids 3-6 Jahre	 Kinderkarate 8-12 Jahre	 Kinderkarate 8-12 Jahre	 Zumba® Kids 7-11 Jahre	 Kinderkarate ab Violettgurt	 Kinderkarate 5-7 Jahre		
17:00	 Kinderkarate 5-7 Jahre	 Zumba® Kids 7-11 Jahre	 Kadertraining auf Einladung	 Kinderkarate 5-7 Jahre	 Kadertraining auf Einladung	 Kinderkarate 5-7 Jahre	 Kinderkarate 5-7 Jahre	 Zumba® Kids 7-11 Jahre	 Kinderkarate ab Violettgurt	 Kinderkarate 5-7 Jahre	
17:30											
18:00	 Kinderkarate 8-12 Jahre	 Zumba® Kids ab 12 Jahre	 Karate Junior-Braungurte	 Kinderkarate 8-12 Jahre ab Grüngurt	 Fit & Flex Niedrige Intensität Ideal für Einsteiger	 Karate Jugendl. & Erw. ab Grüngurt		 Zumba® Kids ab 12 Jahre	 Karate ab 18 Jahre Anfänger	 Kinderkarate 8-12 Jahre	 Kinderkarate 8-12 Jahre ab Grüngurt
18:30											
19:00	 deepWORK® ab 14 Jahre	 Karate Jugendl. & Erw. Anfänger		 Zumba® ab 14 Jahre	 Karate Jugendl. & Erw.	 Karate Jugendl. & Erw. Kumite auf Einl.	 Yoga ab 14 Jahre 90 min	 Body Fit ab 14 Jahre	 Karate ab 1. Dan	 Karate Jugendl. & Erw.	
19:30											
20:00	 Zumba® ab 14 Jahre		 Prana ab 14 Jahre					 Zumba® ab 14 Jahre	 Instructor-Training		
20:30											