



**KARATE - DO - KWAI NORDHAUSEN e.V.**

**Geschäftsstelle, Postfach 10 05 10, D-99725 NORDHAUSEN**

☎ +49 - (0)3631- 60 47 36    Telefax +49 - (0)3631- 47 86 83    www.karate-nordhausen.de    E-Mail: info@karate-nordhausen.de

**SHŌTŌKAN-KARATE-DŌ · RYŪKYŪ-KOBUDO · SaCO-Selbstverteidigung · Karate-Aerobic · QI-GONG**

# Trainingsplan

Trainingsort	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>99734 NORDHAUSEN</b> Humboldt-Gymnasium Blasiistraße 15/16 ☎ (03631) 60 47 36 Frank Pelný	17.00 - 18.00 Uhr <b>KARATE</b> Kurs: Anfänger	16.30 - 17.15 Uhr Kinder 4-6 Jahre Kurs: Ninja-Kids 1	17.00 - 18.00 Uhr <b>KARATE</b> Kurs: Anfänger		16.30 - 17.15 Uhr Kinder 4-6 Jahre Kurs: Ninja-Kids 2
	18.00 - 19.30 Uhr <b>KARATE</b> Kurs: Erwachsene	17.30 - 18.30 Uhr <b>KARATE</b> Kurs: 8.-7. Kyū 18.30 - 19.30 Uhr <b>KARATE</b> Kurs: 6. Kyū	18.00 - 19.30 Uhr <b>RYŪKYŪ KOBUDŌ</b>		17.30 - 18.45 Uhr <b>KARATE</b> Kurs: 8.-7. Kyū
	19.30 - 20.30 Uhr <b>SaCO - Selbstverteidigung</b>	19.30 - 20.30 Uhr <b>KARATE</b> Kurs: 5. Kyū-Dan	19.30 - 21.00 Uhr <b>SaCO - Selbstverteidigung</b>	18.00 - 19.30 Uhr <b>QI - GONG</b>	19.00 - 20.30 Uhr <b>KARATE</b> Kurs: 6. Kyū-Dan
	20.30 - 21.30 Uhr	20.30 - 21.00 Uhr <b>KARATE</b> Kurs: Dan		19.30 - 20.00 Uhr <b>Karate - AEROBIC</b> Technikschulung 20.00 - 21.00 Uhr <b>Karate - AEROBIC</b> Workout	
<b>06537 KELBRA / Kyffh.</b> Zweifeldersporthalle Ziegelhüttenstraße 10 Thomas Jung Michael Kleffel	20.00 - 21.30 Uhr <b>SaCO - Selbstverteidigung</b>	18.00 - 19.30 Uhr <b>KARATE</b> Kurs: alle Kurse	20.00 - 21.00 Uhr <b>Karate - AEROBIC</b> Workout	18.00 - 19.30 Uhr <b>KARATE</b> Kurs: alle Kurse	