

Montag

Sen5 Mayen

Ort:

Sen5 Mayen, Bachstr. 40, 56727 Mayen

Flo Karate 15.30 - 16.00 Uhr, Dojo1, mit Florian

Minis Starter (bis gelb) 16.00 - 16.45 Uhr, Dojo 1, mit Florian

Minis Fortgeschrittene (ab gelb-orange) 16.45 - 17.30 Uhr, Dojo 1, mit Florian

Kids Starter (bis gelb) 17.30 - 18.15 Uhr, Dojo1 mit Florian

Kids/Teens (ab gelb-orange) 18.15 - 19.00 Uhr, Dojo1, mit Florian

Sports Karate /Stützpunktraining 18.30 - 20.00 Uhr, Dojo1 mit Florian

Sen5 Ulmen

Ort:

Fitness Rondell, Eifel-Maar Park 1, 56766 Ulmen

Flo/ Minis 16.15 - 17.00 Uhr mit Christian

Kids 17.00 - 17.45 Uhr mit Christian

Dienstag

Sen5 Mayen

Ort:

Sen5 Mayen, Bachstr. 40, 56727 Mayen

Sports Minis 17.30 - 18.15 Uhr, Dojo2, mit Luisa

Masterclass Kumite 19.00 - 20.15 Uhr, Dojo1, mit Christian

Sports Karate /Stützpunktraining 20.15 - 21.30 Uhr, Dojo1 mit Christian

Sen5 Koblenz

Ort:

Fitnessstudio Dany, Metternicher Feld 11, 56072 Koblenz

Minis (3-6 Jahre) 15.15 - 16.00 Uhr, Christian

Kids (ab 7 Jahren) 16.00 - 16.45 Uhr, Christian

Mittwoch

Sen5 Mayen

Flo Karate 15.30 - 16.00 Uhr mit Christian, Dojo 1

Minis Starter (bis gelb) 16.00 - 16.45 Uhr mit Christian, Dojo 1

Minis Fortgeschrittene (ab gelb-orange) 16.45 - 17.30 Uhr mit Christian, Dojo 1

Kids Starter 17.30 - 18.15 Uhr mit Christian, Dojo 1

Teens 18.15 - 19.00 Uhr mit Christian, Dojo 1

Sports Karate/Stützpunktraining 19.00 - 20.30 Uhr mit Christian, Dojo 1

Donnerstag

Sen5 Mayen

Sports Karate Minis 17.00 - 18.00 Uhr Dojo 1

Sports Karate 18.00 - 19.30 Uhr Dojo 1

Karate Erwachsene 19.30 - 20.30 Uhr mit Gernot, Dojo 1

Sen5 Kaisersesch

Ort:

Physiotherapeutische Praxis Anne-Kareen Thielen (Bewegungsraum) Koblenzer Str. 21, 56759 Kaisersesch

Flo/Minis 3-6 Jahre 15.30 - 16.00 Uhr mit Christian

Kids 7-8 Jahre 16.00 - 16.45 Uhr mit Christian

Kids/Teens 9-10 Jahre 16.45 - 17.30 Uhr mit Christian

Teens ab 11 Jahre 17.15 - 18.00 Uhr mit Christian

Freitag

Sen5 Mayen

Ort:

Sen5 Dojo, Bachstr. 40, 56727 Mayen

Stützpunktraining 18.00 - 19.30 Uhr mit Christian