



古流中道會

Karate-Dojo Fritzlar e.V.



Trainingszeiten

Kindertraining (8-12 Jahre)

Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr, Turnhalle der Anne-Frank-Schule (AFS), Halle 1 (Shotokan, Fortgeschrittene)

Mittwoch, 15.30 – 17.00 Uhr, Turnhalle der AFS, Halle 1 (offenes Training mit Evelyn)

Donnerstag, 15.30 – 17.30 Uhr, Gymnastikhalle der Berufsschule (zugleich: Eltern-Kind-Karate)

Donnerstag, 17.30 – 19.30 Uhr, Turnhalle der AFS, Gymnastikhalle (Shotokan, nach Vereinbarung)

Freitag, 15.30 – 16.30 Uhr, Gymnastikhalle der Berufsschule (Shotokan)

Training der Jugendlichen und jüngeren Erwachsenen

Dienstag, 19.00 – 20.00 Uhr, Gymnastikhalle der Berufsschule (Koryu Uchinadi)

Donnerstag, 18.30 – 20.00 Uhr, Gymnastikhalle der Berufsschule (Koryu Uchinadi)

Training der Jukuren – Gruppe (Erwachsene ab 30 Jahren)

Dienstag, 20.00 – 21.00 Uhr, Gymnastikhalle der Berufsschule (**Kobudo**/Waffentraining)

Mittwoch, 19.30 – 21.00 Uhr, Gymnastikhalle der Berufsschule (Shotokan)

Donnerstag, 20.00 – 21.00 Uhr, Gymnastikhalle der Berufsschule (**Kobudo**/Waffentraining, **ungerade** Kalenderwochen)

Freitag, 20.00 – 21.30 Uhr, Turnhalle der AFS, Halle 3 (**Kobudo**/Waffentraining, **gerade** Kalenderwochen)

Kursangebote

Donnerstag, 18.30 – 20.00 Uhr, Turnhalle der Anne-Frank-Schule, Halle 1 (U.g. Kurse werden gesondert ausgeschrieben.)

G.U.T.-Kurse „Wieder gut bewegt“ und präventives Gesundheitstraining

Unser ausgezeichnetes Präventionssportangebot für Erwachsene. 1 x pro Jahr als 10wöchiger Kurs. Konkreten Termin bitte nachfragen.

Selbstverteidigung

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen. 1 x pro Jahr als Kurs. Konkreten Termin bitte nachfragen. Wir arbeiten mit dem Konzept des Deutschen Ju-Jutsu-Verbandes „Nicht mit mir. Starke Kinder schützen sich.“



Kosten

Kinder 5-12 Jahre	10,00 €/Monat
Jugendliche ab 13 Jahren	13,00 €/Monat
Erwachsene ab 18 Jahren	18,00 €/Monat

Info

Hans-Joachim und Sigrid Engewald: Tel. 05622-930296
www.karate-fritzlar.de