



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)

**Donnerstags**, 15.30 – 17.00 Uhr, Gymnastikhalle der Berufsschule (zugleich: Eltern-Kind-Karate)

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

**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