

Trainingszeiten im Ki Dojo

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | | |
|-------|----------------------------|---------------------------------------|---|--------------------------------|--|---|---------------------------------------|----------------------------|
| 08:00 | | | | | | | | |
| 08:30 | | | | | Shido-Training | | | |
| 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 Anfänger | Zumba® Kids 3-6 Jahre | Kinderkarate 8-12 Jahre Fortgeschrittene | Zumba® Kids 3-6 Jahre | Kinderkarate ab Grüngurt | Karate Minis 3-4 Jahre |
| 16:30 | | | | | | | | |
| 17:00 | Kinderkarate 5-7 Jahre | Zumba® Kids 7-11 Jahre | Kinderkarate 5-7 Jahre | Kadertraining auf Einladung | 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 | Kinderkarate 8-12 Jahre ab Grüngurt | Kadertraining auf Einladung | Karate Jugendl. & Erw. ab Grüngurt | Zumba® Kids ab 12 Jahre | Karate ab 16 Jahre ab Braungurt | Kinderkarate 8-12 Jahre |
| 18:30 | | | | | | | | |
| 19:00 | deepWORK® ab 14 Jahre | Karate Jugendl. & Erw. Anfänger | Zumba® ab 14 Jahre | Karate Jugendl. & Erw. | Yoga ab 14 Jahre 90 min | Karate Jugendl. & Erw. Kumite auf Einl. | Body Fit ab 14 Jahre | Karate ab 1. Dan |
| 19:30 | | | | | | | | |
| 20:00 | Zumba® ab 14 Jahre | Body Fit ab 14 Jahre | | | | Zumba® ab 14 Jahre | Instructor-Training | |
| 20:30 | | | | | | | | |