



Sportschule Shintai



Zeitplan – Karate & freies Training

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | |
|--|-----------------|---|--|---|--|--|
| <p>! bei allen Kursen ist Probieren kostenlos!</p> <p>18.00 – 19.30 Raum und Zeit für freies, selbstbestimmtes Training</p>  | freies Training | <p>NEU NEU NEU - Karate - Anfänger-Kurs für Erwachsene ab dem 08.11.17 Mi. 19-20.15 Uhr & Fr. 18.40-20.00 Uhr (Einstieg 3 Wochen; in Shirt & Jogginghose, barfuß) Kinder: Einstieg jederzeit</p> | <p>jetzt NEU</p> <p>16.30 – 17.30 Karate Jugend (Anfänger ab 7 J.) [Peter]</p> | <p>jetzt NEU</p> <p>16.30 – 17.30 Karate Jugend Bonsai (Anf. ab 7 J.) (3,5-6 J.) [Klaus] [Katrin]</p> | <p>13 - 14.30/15.00 Karate-Kata-Kumite [Klaus] ! nur nach Ansage !</p> | |
| | | <p>17.30 – 18.30 Karate Jugend (Fortgeschrittene) [Peter]</p> | <p>17.30 – 18.30 Karate Jugend (Fortgeschrittene) [Klaus]</p> | <p>jetzt NEU</p> <p>17.30 – 18.30 Karate Jugend (Fortgeschrittene) [Klaus]</p> | <p>空手道</p> | <p>WORKSHOPS & SPECIALS</p> |
| | | <p>19.00 – 20.15 Karate (9. - 5. Kyu) [Klaus]</p> | <p>19.00 – 20.15 Karate (Anfänger) [Klaus]</p> | <p>18.30 – 19.45 Karate (9. - 5. Kyu) [Katrin]</p> | | |
| | | <p>20.15 – 21.45 Karate (4. Kyu - Dan) [Klaus]</p> | <p>20.15 – 21.45 Karate - Kata (Unter/Mittelstufe) [Klaus]</p> | <p>20.00 – 21.45 Karate (4. Kyu - Dan) [Klaus]</p> | <p>20.00 – 21.45 Karate (9. Kyu - Dan) [Klaus]</p> | |
| | | | | | | |

Zeitplan - weitere asiat. Künste, Gesundheitskurse, Tanz

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | | |
|--|---|--|--|---|--|--|---|
| <p>18.30 – 19.30 Tae-Bo (Fitness-Kondition mit Kampfsportelementen & Entspannung) [Daniel]</p> <p>19.30 – 21.00 Ki & Aikido (Anf. & Fortgeschr.) [Gruppe Volker Extern]</p> <p>20.00 – 21.00 Tai - Chi & Qi - Gong [Dr. med. Zhou]</p> | <p>16:30 – 20:15 Raum und Zeit für freies, selbstbestimmtes Training (außer Schulferien)</p> <p>jetzt NEU</p> <p>20.15 – 21.15 Pilates/ Rückenschule [Sarah]</p> <p>bis 22h freies Training</p> | <p>16.15 – 17.00 Reha-Sport demnächst</p> | <p>11.00 – 12.00 Yoga mit Baby</p> | <p>jetzt NEU</p> <p>18.40 – 19.40 BOP (Bauch-Obersch.-Po-Spezialtraining) [Moni]</p> <p>19.40 – 21.10 Ki & Aikido (Anf. & Fortgeschr.) [Gruppe Volker Extern]</p> | <p>WORKSHOPS & SPECIALS</p> <p>am Samstag und Sonntag. Bitte die Aushänge beachten!</p>  | | |
| | | <p>!!! demnächst !!! 16.30 – 17.30 Kinder-Judo</p> | <p>17.15 – 18.00 Reha-Sport</p> | | | <p>18.30 – 19.30 Tai - Chi & Qi - Gong [Dr. med. Zhou]</p> | <p>!!! demnächst !!! 20.00 – 21.00 Yoga</p> |
| | | <p>18.00 – 19.00 freies Training</p> | <p>19.00 – 20.00 Tae-Bo (Fitness-Kondition mit Kampfsportelementen Entspannung) [Carmen & Azra im Wechsel]</p> | | | <p>freies Training</p> | <p>21.00 – 22.00 freies Training</p> |
| | | <p>20.00 – 22.00 Contact-Jam [Externe Gruppe]</p> | | | | | |
| | | | | | | | |

Sportschule Shintai – Inhaber: K. Fierek; Stand: Oktober`17;
Grüner Weg 1; 50825 Köln Ehrenfeld; Änderungen vorbehalten;
(die Räume, 75 m² & 150 m², können tagsüber zu freien Zeiten & am Wochenende stundenweise angemietet werden)

Info & Voranmeldung unter:

- 0221/375 655 -
- 0179/7049023 -
- www.shintai.de -
- www.facebook.com/shintai.koeln -