



# Sportschule Shintai



## Zeitplan – Karate & freies Training

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
<p><b>! bei allen Kursen ist Probieren kostenlos!</b></p> <p>18.00 – 19.30 Raum und Zeit für freies, selbstbestimmtes Training</p> 	freies Training	<p>NEU NEU NEU <b>- Karate -</b></p> <p>Anfänger-Kurs für Erwachsene ab dem 13.02.19 Mi. 19-20.15 Uhr &amp; Fr. 18.30-20.00 Uhr (Einstieg 3 Wochen; in Shirt &amp; Jogginghose, barfuß) Kinder: Einstieg jederzeit</p>		<p>空手道</p> <p>jetzt NEU</p>	<p>13 - 14.30/15.00 Karate-Kata-Kumite [Klaus] ! nur nach Ansage !</p>	
		<p>16.30 – 17.30 Karate Jugend (Anfänger ab 7 J.) [Peter]</p>	<p>16.30 – 17.30 Jugend Bonsai (Anf. ab 7 J.) (3,5-6 J.) [Klaus] [Katrin G.]</p>		<p>17.30 – 18.30 Karate Jugend (Fortgeschrittene) [Klaus]</p>	<p>WORKSHOPS &amp; SPECIALS</p>
		<p>17.30 – 18.30 Karate Jugend (Fortgeschrittene) [Peter]</p>	<p>18.30 – 19.45 Karate (9. - 5. Kyu) [Katrin S.]</p>		<p>18.30 – 20.00 Karate (Anfänger) [Klaus]</p>	<p>am weiteren Nachmittag und am Sonntag. Bitte die Aushänge beachten!</p>
		<p>19.00 – 20.15 Karate (9. - 5. Kyu) [Klaus]</p>	<p>20.00 – 21.45 Karate (4. Kyu - Dan) [Klaus]</p>		<p>20.00 – 21.45 Karate (9. Kyu - Dan) [Klaus]</p>	
	<p>20.15 – 21.45 Karate (4. Kyu - Dan) [Klaus]</p>	<p>20.15 – 21.45 Karate - Kata (Unter/Mittelstufe) [Klaus]</p>	<p>20.15 – 21.45 Karate (4. Kyu - Dan) [Klaus]</p>			

## Zeitplan - weitere asiat. Künste, Gesundheitskurse, Tanz

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
* die Räume können tagsüber, zu den freien Zeiten, & am Wochenende stundenweise angemietet werden *					
		<p>16.30 – 17.30 Yoga mit Baby</p>			<p>WORKSHOPS &amp; SPECIALS</p> <p>am Samstag und Sonntag.</p> <p>Bitte die Aushänge beachten!</p> 
<p>18.30 – 19.30 Tae-Bo (Fitness-Kondition mit Kampfsportelementen &amp; Entspannung)[Caro]</p>	<p>16:30 – 20:15 Raum und Zeit für freies, selbstbestimmtes Training (in allen Schulferien erst 18-20.15 Uhr)</p>	<p>18.00 – 19.00 freies Training</p>	<p>18.30 - 19.30 Tai - Chi &amp; Qi - Gong [Dr. med. Zhou]</p>	<p>!!! NEU !!! 18.30 – 19.30 Functional Training [Dominic]</p>	
<p>19.30 – 21.00 Ki &amp; Aikido (Anf. &amp; Fortgeschr.) [Gruppe Volker Extern]</p>		<p>19.00 – 20.00 Tae-Bo (Fitness-Kondition mit Kampfsportelementen Entspannung) [Carmen &amp; Azra im Wechsel]</p>	<p>freies Training</p>	<p>19.40 – 21.10 Ki &amp; Aikido (Anf. &amp; Fortgeschr.) [Gruppe Volker Extern]</p>	
<p>20.00 – 21.00 Tai - Chi &amp; Qi - Gong [Dr. med. Zhou]</p>	<p>20.15 – 21.15 Pilates/ Rückenschule [Carmen]</p>	<p>bis 22h freies Training</p>	<p>!!! demnächst !!! 20.00 – 21.00 Rückentraining</p>		
	<p>bis 22h freies Training</p>		<p>21.00 – 22.00 freies Training</p>	<p>21.10 – 22.00 freies Training</p>	

Sportschule Shintai – Inhaber: K. Fierek; Stand: Januar` 2019;  
Grüner Weg 1; 50825 Köln Ehrenfeld; Änderungen vorbehalten;  
(die Räume, 75 m<sup>2</sup> & 150 m<sup>2</sup>, 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 -