



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> 	<p><i>jetzt NEU</i></p> <p>16.30 – 17.30 Karate Jugend (Anfänger ab 7 J.) [Chris]</p>	<p>NEU NEU NEU</p> <p>- Karate -</p> <p>Anfänger-Kurse für Erwachsene - <i>jetzt</i> -</p> <p>Mi. 19-20.15 Uhr & Fr. 18.30-20.00 Uhr</p> <p>(Einstieg in T-Shirt & Jogginghose, barfuß)</p> <p>Bitte möglichst voranmelden.</p>	<p><i>jetzt NEU</i></p> <p>16.30 – 17.30 Jugend Bonsai (Anf. ab 7 J.) (3,5-6 J.) [Klaus] [Katrin G.]</p>	<p>空手道</p> <p><i>jetzt NEU</i></p> <p>18.30 – 20.00 Karate (Anfänger) [Klaus]</p>	<p>13 - 14.30/15.00 Karate-Kata-Kumite [Klaus] ! nur nach Ansage !</p>	
	<p>fr. Training</p> <p>17.30 – 18.30 Karate Jugend (Fortgeschrittene) [Chris]</p>		<p>fr. Training</p> <p>17.30 – 18.30 Karate Jugend (Fortgeschrittene) [Klaus]</p>		<p>18.30 – 19.45 Karate (9. - 5. Kyu) [Van]</p>	<p>WORKSHOPS & SPECIALS</p>
	<p>19.00 - 20.15 Karate (9. - 5. Kyu) [Klaus]</p>		<p><i>jetzt NEU</i></p> <p>19.00 – 20.15 Karate (Anfänger) [Klaus]</p>		<p>20.00 – 21.45 Karate (4. Kyu - Dan) [Klaus]</p>	<p>am weiteren Nachmittag und am Sonntag. Bitte die Aushänge beachten!</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

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

Sportschule Shintai – Inhaber: K. Fiorek; Stand: Juli`20;
Grüner Weg 4, 1. OG; 50825 Köln Ehrenfeld; Änderungen vorbehalten;
(die Räume, 100 m² & 50 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 -