

# Trainingszeiten Dojo Stansstad



Pre Kushidos: 5-9 Jahre

Junioren: 10-15 Jahre

Erwachsene: ab 16 Jahren

Tag	Trainingszeiten	Was	Für wen
Montag	19.15-20.45 Uhr	Karate	Erwachsene ab 4. Level, Junioren ab Blaugurt
Dienstag	19.15-20.30 Uhr	Karate	Erwachsene alle, Junioren ab Orangegurt *
	20.30-21.30 Uhr	Spezialtraining	Gemäss seperatem Programm (* Ferien: 19.15-20.30 Uhr)
Mittwoch	08.00-09.00 Uhr	Qi Gong	Qi Gong (siehe separates Jahresprogramm)
	09.15-10.15 Uhr	Karate	Erwachsene alle (unregelmässig)
	17.30-18.30 Uhr	Karate	Pre Kushidos + Junioren *
	18.45-20.00 Uhr	Karate	Erwachsene, ab 8. Level
Donnerstag	17.30-18.30 Uhr	Karate	Pre Kushidos + Junioren *
	19.00-20.00 Uhr	Tai Chi	Tai Chi / Qi Gong
Freitag	16.30-17.30 Uhr	Karate	Pre Kushidos **
	17.45-19.00 Uhr	Karate	Junioren **
	19.15-20.30 Uhr	Karate	Erwachsene alle, Junioren ab Orangegurt
Samstag		Karate & Kobudo	gemäss Jahresprogramm im Dojo

## In den Nidwaldner Schulferien gibt es ein separates Trainingsprogramm

\* In den Nidwaldner Schulferien, sowie ges. Feiertagen fallen diese Kurse aus.

\*\* In den Nidwaldner Schulferien, sowie ges. Feiertagen findet am Freitag eine gemeinsame Kinderklasse statt (17.45–19.00Uhr).

## Wo profitieren die Junioren am meisten:

Die Mittwochs- und Donnerstagsklasse ist v.a. auf die Pre Kushidos und Beginner - Junioren (Weissgurt) ausgerichtet.

Allen Junioren wird v.a. das Junioren Training am Freitag 17.45-19.00 Uhr empfohlen.

Allen Orangegurten wird zusätzlich die Dienstags- und/oder Freitags-Erwachsenenklasse empfohlen!

Allen Blaugurten wird zusätzlich die Montagssklasse empfohlen!