

[gt3_custom_text text_color="#737d84" font_size="16"]Für Mobile User:Bitte rechts oder links scrollen für alle Infos auf dem Wochenplan.
(Beschreibung, Alter, Trainer, Grad)[/gt3_custom_text]

Wochenplan 2023

Wochentag	Zeit	Kampfkunst	Beschreibung	Alter	Trainer	Grad
Montag	17.45 - 19.00	Judo (Ki)	Technik-Randori-Shiai	Ab 8 J	Alexandra Schiesser	5. Meistergrad
Montag	19.00 - 20.00	Taiji (Tai Chi) (E)	Gesundheitssport aus China / Formen	Ab 14 J	Alexandra Schiesser	Instruktor
Montag	20.15 - 21.30	Judo (E)	Technik	Ab 15 J	Alexandra Schiesser	5. Meistergrad
Dienstag	09.00 - 10.00	Taiji (Tai Chi) (E)	Gesundheitssport aus China / Formen	Ab 40 J	Alexandra Schiesser	Instruktor
Dienstag	17.45 - 19.00	Viet Anh Mon (Ki)	Viet Kung Fu Selbstverteidigung für Kinder	Ab 7 J	Alexandra Schiesser	Trung cap 1
Dienstag	19.30 - 21.00	Viet Anh Mon (J/E)	Viet Kung Fu Formen / Selbstverteidigung	Ab 13 J	Alexandra Schiesser	Trung cap 1
Mittwoch *	18.00 - 19.00	Karate (Ki)	* Karate Club Glarus Nord	Bis 13 J	Giovanni Alagna	2. Meistergrad
Mittwoch *	19.15 - 21.15	Karate (J/E)	* Karate Club Glarus Nord	Ab 14 J	Giovanni Alagna	2. Meistergrad
Donnerstag	09.00 - 10.00	Taiji (Tai Chi) (E)	Taiji Kurs wird ausgeschrieben	Ab 18 J	Alexandra Schiesser	Instruktor
Donnerstag	17.45 - 19.00	Judo (Ki)	Technik-Randori-Shiai	Ab 5 J	Susi Reumer	1. Meistergrad
Donnerstag	17.45 - 19.00	Judo (Ki/J)	Menschen mit einer Beeinträchtigung	Ab 8 J	Nicole Leuzinger	1. Meistergrad
Freitag ***	18.45 - 20.00	Viet Anh Mon	Viet Kung Fu Formen / Selbstverteidigung	Ab 13 J	Alexandra Schiesser	Trung cap 1
Freitag ***	20.00 - 20.45	Qingda / Sanda	Wettkampftraining	Alle ab 9 Jahren	Alexandra Schiesser	Instruktor

* Anmeldung direkt beim Karate Club Glarus Nord

*** Gemeinsames Kung Fu Training im Trainingsraum Roosstrasse 11, 8832 Wollerau