SEN5 Trainingsplan

Stand: November 2026
Alle Trainingszeiten und -orte auf einen Blick

Montag

Sen5 Mayen

Ort:
Sen5 Mayen, Bachstr. 40, 56727 Mayen

Sports Minis 18.30 - 19.30 Uhr, mit Adrian (nach Vereinbarung)

Sports Karate 19.00 - 20.30 Uhr, mit Adrian

Sen5 Ulmen

Ort:
Fusion Fitness, Eifel-Maar Park 1, 56766 Ulmen

Flo/Minis Karate 16.00 - 16.45 Uhr, mit Christian

Karate Kids 17.00 - 17.45 Uhr, mit Christian

Sen5 Hilgert

Ort:
redxgreenFitness Hilgert, Kursraum, In den Erlen 32, 56206 Hilgert

Kids (ab 7 Jahren) 17.30 - 18.30 Uhr, mit Christian/Ramadan

Sports 18.30 - 19.45 Uhr, mit Christian/Ramadan

Dienstag

Sen5 Mayen

Ort:
Sen5 Mayen, Bachstr. 40, 56727 Mayen

Sports Karate / Stützpunkttraining 17.30 - 19.00 Uhr, mit Adrian, Dojo 1

Masterclass Kumite 19.00 - 20.15 Uhr, mit Adrian

Sen5 Wolken

Ort:
Goloring-Turnhalle, Zur Wildwiese, 56332 Wolken

Karate Flo/Minis 15.15 - 16.00 Uhr, mit Christian

Karate Kids/Teens 16.00 - 16.45 Uhr, mit Christian

Mittwoch

Sen5 Mayen

Ort:
Sen5 Mayen, Bachstr. 40, 56727 Mayen

Flo Karate (bis 4 Jahre) 15.30 - 16.00 Uhr, mit Adrian, Dojo 1

Minis Starter (bis gelb) 16.00 - 16.45 Uhr, mit Adrian, Dojo 1

Minis Fortgeschrittene (ab gelb-orange) 16.45 - 17.30 Uhr, mit Adrian, Dojo 1

Kids Starter (bis gelb) 17.30 - 18.15 Uhr, mit Adrian, Dojo 1

Kids/Teens (ab gelb-orange) 18.15 - 19.00 Uhr, mit Adrian, Dojo 1

Sports Minis 18.30 - 19.30 Uhr, mit Christian, Dojo 2

Sports Karate / Stützpunkttraining 19.00 - 20.30 Uhr, mit Christian, Dojo 1

Sen5 Hilgert

Ort:
redxgreenFitness Hilgert, Kursraum, In den Erlen 32, 56206 Hilgert

Sports 18.00 - 19.00 Uhr, mit Christian/Ramadan

Donnerstag

Sen5 Mayen

Ort:
Sen5 Mayen, Bachstr. 40, 56727 Mayen

Sports Karate Minis 17.00 - 18.00 Uhr, mit Adrian, Dojo 1

Sports Karate 18.00 - 19.30 Uhr, mit Adrian, Dojo 1

Karate Erwachsene 19.30 - 20.30 Uhr, mit Gernot, Dojo 1

Sen5 Kaisersesch

Ort:
Physiotherapeutische Praxis Anne-Kareen Thielen (Bewegungsraum), Koblenzer Str. 21, 56759 Kaisersesch

Flo/Minis Karate (3-6 Jahre) 15.30 - 16.00 Uhr, mit Christian

Karate Kids (7-8 Jahre) 16.15 - 17.00 Uhr, mit Christian

Karate Kids/Teens (9-10 Jahre) 17.15 - 18.00 Uhr, mit Christian

Sen5 Hilgert

Ort:
redxgreenFitness Hilgert, Kursraum, In den Erlen 32, 56206 Hilgert

Individualtraining 15.45 - 16.30 Uhr, mit Christian/Ramadan (nach Absprache)

Sen5 Koblenz Metternich

Ort:
Trainingsraum HoT (Haus der offenen Tür), Trierer Str. 123c, 56072 Koblenz

Flo/Minis Karate 16.15 - 17.00 Uhr, mit Pariya

Karate Kids 17.00 - 17.45 Uhr, mit Pariya

Freitag

Sen5 Mayen

Ort:
Sen5 Mayen, Bachstr. 40, 56727 Mayen

Flo Karate 15.30 - 16.00 Uhr, mit Adrian, Dojo 1

Minis Starter (bis gelb) 16.00 - 16.45 Uhr, mit Adrian, Dojo 1

Minis Fortgeschrittene (ab gelb-orange) 16.45 - 17.30 Uhr, mit Adrian, Dojo 1

Kids Starter (bis gelb) 17.30 - 18.15 Uhr, mit Adrian, Dojo 1

Kids/Teens (ab gelb-orange) 18.15 - 19.00 Uhr, mit Adrian, Dojo 1

Sports Karate 19.00 - 20.30 Uhr, nach Absprache

Sen5 Hilgert

Ort:
redxgreenFitness Hilgert, Kursraum, In den Erlen 32, 56206 Hilgert

Minis Karate (3-6 Jahre) 16.30 - 17.15 Uhr, mit Christian/Ramadan

Karate Kids (ab 7 Jahren) 17.15 - 19.00 Uhr, mit Christian/Ramadan

Sports 18.00 - 19.15 Uhr, mit Christian/Ramadan