

## Montag

### Sen5 Mayen

**Ort:**

Sen5 Mayen, Bachstr. 40, 56727 Mayen

**Flo Karate** 15.30 - 16.00 Uhr, Dojo1, mit Florian

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

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

**Kids Starter (bis gelb)** 17.30 - 18.15 Uhr, Dojo1 mit Florian

**Kids/Teens (ab gelb-orange)** 18.15 - 19.00 Uhr, Dojo1, mit Florian

**Sports Karate /Stützpunktraining** 18.30 - 20.00 Uhr, Dojo1 mit Florian

### Sen5 Ulmen

**Ort:**

Fitness Rondell, Eifel-Maar Park 1, 56766 Ulmen

**Flo/ Minis** 16.15 - 17.00 Uhr mit Christian

**Kids** 17.00 - 17.45 Uhr mit Christian

## Dienstag

### Sen5 Mayen

**Ort:**

Sen5 Mayen, Bachstr. 40, 56727 Mayen

**Sports Minis** 17.30 - 18.15 Uhr, Dojo2, mit Luisa

**Masterclass Kumite** 19.00 - 20.15 Uhr, Dojo1, mit Christian

**Sports Karate /Stützpunktraining** 20.15 - 21.30 Uhr, Dojo1 mit Christian

### Sen5 Koblenz

**Ort:**

Fitnessstudio Dany, Metternicher Feld 11, 56072 Koblenz

**Minis (3-6 Jahre)** 15.15 - 16.00 Uhr, Christian

**Kids (ab 7 Jahren)** 16.00 - 16.45 Uhr, Christian

## Mittwoch

### Sen5 Mayen

**Flo Karate** 15.30 - 16.00 Uhr mit Christian, Dojo 1

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

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

**Kids Starter** 17.30 - 18.15 Uhr mit Christian, Dojo 1

**Teens** 18.15 - 19.00 Uhr mit Christian, Dojo 1

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

## Donnerstag

### Sen5 Mayen

**Sports Karate Minis** 17.00 - 18.00 Uhr Dojo 1

**Sports Karate** 18.00 - 19.30 Uhr 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 3-6 Jahre** 15.30 - 16.00 Uhr mit Christian

**Kids 7-8 Jahre** 16.00 - 16.45 Uhr mit Christian

**Kids/Teens 9-10 Jahre** 16.45 - 17.30 Uhr mit Christian

**Teens ab 11 Jahre** 17.15 - 18.00 Uhr mit Christian

## Freitag

### Sen5 Mayen

**Ort:**

Sen5 Dojo, Bachstr. 40, 56727 Mayen

**Stützpunktraining** 18.00 - 19.30 Uhr mit Christian