



高原派系東流拳法空手道誠拳館

Shukokai Seikenkan Karate Do Zürich

Karate. Bewegung. Lebensqualität.

Training Sportferien 2025

Montag, 10. Februar - Samstag, 22. Februar

Montag	Kinder 4 – 6 J	Bonsai	16:45 – 17:35
	Kinder/Jugendliche bis 14 J	Ab Gelbgurt	18:45 – 19:55
	Erwachsene / Jugendliche	Gelb – Schwarzgurt	20:00 – 21:20
Mittwoch	Kinder ab 7J	Ab Weiss-/ Gelbgurt	17:45 – 18:55
	Erwachsene / Jugendliche ab 14 J	Weiss - Schwarzgurt	19:00 – 20:20
Donnerstag	Bonsai / Kinder ab 6 Jahre	Weiss- und Halbgelbgurt	16:45 – 17:40
	Kinder bis 15 J	Orange – Braungurt	17:45 – 18:55
	Erwachsene/Jugendliche	AnfängerInnen Weissgurt	19:00 - 20:00
Freitag	Nach Absprache: Kinder / Jugendliche	Ab Orangegurt / Kumite	19:00 – 20:20
Samstag	Kata-Training, Alle	Weiss – Schwarzgurt	13:00 – 14:30

Wir wünschen allen Karateka wunderschöne, erholsame Sportferien wie auch gute und anregende Trainingslektionen! Passt auf Euch auf und bleibt gesund!! Shukokai Seikenkan Karate Do Zürich