

Wochenplan 2021 für KSC Do-Jigo in Niederurnen

Wochentag	Zeit	Kampfkunst	Beschreibung	Alter	Trainer	Grad
Montag	17.45 - 19.00	Judo	Technik	Ab 5 J	Monika Orlor	1. Meistergrad
Montag	19.00 - 20.00	Taiji	Formen / Kata	Ab 15 J	Alexandra Schiesser	Instruktor
Montag	20.15 - 21.30	Judo	Technik	Ab 15 J	Carmen Brüssig	4. Meistergrad
Dienstag	09.00 -10.00	Taiji	Formen / Kata	Ab 15 J	Alexandra Schiesser	Instruktor
Dienstag	17.45 - 19.00	Judo	Technik	Ab 5 J	Susi Reumer	1. Meistergrad
Dienstag	19.30 - 21.00	Viet Anh Mon	Viet Kung Fu Formen /Selbstverteidigung	Ab 14 J	Alexandra Schiesser	So Cap 6
Mittwoch *	18.00 -19.00	Karate	* Karate Club Glarus Nord	Bis 13 J	Giovanni Alagna	2. Meistergrad
Mittwoch *	19.15 - 21.15	Karate	* Karate Club Glarus Nord	Ab 14 J	Giovanni Alagna	2. Meistergrad
Donnerstag	09.00 - 10.00	Taiji	Taiji Kurs wird ausgeschrieben	Ab 15 J	Alexandra Schiesser	Instruktor
Donnerstag	17.30 -18.45	Judo	Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung	Ab 8 J	Nicole Leuzinger	1. Meistergrad
Freitag ***	18.45 - 20.00	Viet Anh Mon	Viet Kung Fu Formen /Selbstverteidigung	Ab 12 J	Alexandra Schiesser	So Cap 6
Freitag ***	20.00 - 20.45	Qingda/ Sanda	Wettkampftraining	Ab 12 J	Alexandra Schiesser	Instruktor

* Anmeldung direkt beim Karate Club Glarus Nord

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