

[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