

## Karate - Unterricht Stand 11.09.2020



### Bitte beachten:

- keine Voranmeldung notwendig
- es kann mehrmals die Woche trainiert werden.
- Zuschauer sind erlaubt
- Einwilligungsbestätigung muss für jede Einheit abgegeben werden (auch, damit die Karten gestempelt werden können).
- Bitte kommt umgezogen. Outdoor Sportbekleidung, Indoor Karateanzug.
- in der Halle ist Mundschutz bis zum Hütchen erforderlich.
- bitte, bei einer Erkältung den Unterricht ausfallen lassen.

### immer Montags:

**Aspisheim Outdoor**

**Adresse: Am Sportplatz, 55459 Aspisheim**

15.00 – 15.45 Uhr	Minis	4 - 6 Jahre
16.00 – 16.45 Uhr	Kids	6 – 8 Jahre
17.00 – 17.45 Uhr	Schüler	9 – 12 Jahre
18.30 – 19.30 Uhr	Kickboxen	ab 13 Jahre / Erwachsene

### immer Dienstags:

**Hargesheim Indoor**

**Adresse: Gräfenbachhalle, Schillerstr. 900, 55595 Hargesheim**

15.00 – 15.45 Uhr	Minis	4 - 6 Jahre
16.00 – 16.45 Uhr	Kids	7 – 8 Jahre
17.00 – 17.45 Uhr	Schüler	9 – 12 Jahre

### immer Mittwochs:

**Ingelheim Indoor**

**Adresse: Pfarrheim, Dammstr. 52, 55218 Ingelheim/Frei-Weinheim**

15.00 – 15.45 Uhr	Minis	4 – 6 Jahre
16.00 – 16.45 Uhr	Kids	6 – 8 Jahre
17.00 – 17.45 Uhr	Schüler	9 – 12 Jahre

### Immer Donnerstags:

**Münster-Sarmsheim Outdoor**

**Adresse: Sportplatz**

**beim Kultur u Gemeindezentrum rechts weg  
(dann ist es angeschrieben)**

15.00 – 15.45 Uhr	Minis	4 - 6 Jahre
16.00 – 16.45 Uhr	Kids	6 - 8 Jahre
17.00 – 17.45 Uhr	Schüler	9 - 12 Jahre
!!!!19.00 – 20.00 Uhr	Kickboxen	ab 13 Jahre / Erwachsene <b>Rochusberg</b>

### immer Samstags:

**Stromberg Indoor**

**Adresse: Integrierte Gesamtschule Stromberg, Rotherweg 19, 55442 Stromberg**

9.00 – 9.45 Uhr	Minis	4 - 6 Jahre
10.00 – 10.45 Uhr	Kids	7 - 8 Jahre
11.00 – 11.45 Uhr	Schüler/Teens	9 -16 Jahre

