

Onlinetraining des Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V.

Zeit	Mo, 6. Jul 20	Di, 7. Jul 20	Mi, 8. Jul 20	Do, 9. Jul 20	Fr, 10. Jul 20	Sa, 11. Jul 20
09:30			Rückenfit		Bodyworkout	
16:30			Judo für Kinder			
17:00				Hapkido für Kinder		
17:30						
18:00				Herrengymnastik		
19:00		Aikido				
20:00						

Wenn du mittrainieren möchtest, frage bitte per Email bei buero@jkcs-goslar.de nach dem Link zur Teilnahme

Outdoortraining des Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V.

Zeit	Mo, 6. Jul 20	Di, 7. Jul 20	Mi, 8. Jul 20	Do, 9. Jul 20	Fr, 10. Jul 20	Sa, 11. Jul 20
09:30				Tai Chi (2)		
10:30						Cross-Defense (4)
14:00						Aikido (1)
17:00		Capoeira (1)	Tai Chi (2)			
17:45		Bodyworkout (1)				
18:00	Schwertkunst (1) Herrengymnastik (2)			Schwertkunst (1)		
18:30		Cross-Defense (4)		Cross-Defense (4)		
18:30						
19:00				Judo für Erw. (1)		
19:30		Hapkido für Erw. (3)				

Trainingsorte bzw. Treffpunkte: (1) Rasenplatz hinter der Turnhalle der Jürgenohlschule, Kösliner Str. 8
 (2) Bolzplatz Kösliner Str. neben Hansa-Seniorenzentrum, Kösliner Str. 4
 (3) Treffpunkt am Frankenberger Teich
 (4) Treffpunkt in Astfeld vor den Harzer Stuben
 (5) Treffpunkt am Rammelsberghaus (Sparkasse)

Die wichtigsten Hygieneregeln: > Haltet immer 2 m Abstand voneinander
 > In Sportkleidung an- und abreisen
 > Zwingend ist die Eintragung in die Anwesenheitsliste erforderlich

Hallentraining des Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V.

Zeit	Mo, 6. Jul 20	Di, 7. Jul 20	Mi, 8. Jul 20	Do, 9. Jul 20	Fr, 10. Jul 20	Sa, 11. Jul 20
09:30	Damengymnastik	Damengymnastik	Damengymnastik	Tai Chi	Bodyworkout	
10:30			Rückenfit			
14:00						
17:00		Capoeira	Tai Chi			
17:30	Kickboxen					
17:45		Bodyworkout				
18:00			Kendo			
18:30						
19:00				Power bis Yoga		
19:00			Aerobic	Judo für Erw.		
20:00			Kickboxen			

Karate-Training bis zu den Sommerferien

Tag	Zeit	Zielgruppe	Trainingsort
Di	18:00 – 18:50 Uhr	Unterstufe und Minderjährige	Goetheschule Goslar
	19:00 – 20:00 Uhr	Erwachsene	
Fr	18:00 – 19:30 Uhr	alle Stufen	Sportplatz Wolfshagen (nur bei entsprechenden Wetterbedingungen)
Sa	09:30 – 11:20 Uhr	Unterstufe und Minderjährige	Sporthalle Wolfshagen
	11:30 – 12:30 Uhr	Erwachsene	