



1. Karate-Dojo Frechen e.V.
Sicherheit und Gesundheit mit
Karate und Selbstverteidigung

1. Karate Dojo Frechen 1986 e.V.
Hermann-Seger-Str. 35
50226 Frechen

Fon +49 (0) 1512 75 72 971
info@karate-frechen.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			YOGA für alle Romina 9.30 - 11.00	
	POWERKIDS Anfänger mit Kenan, Michael, Matthias 17.15 - 18.15	SELBSTVERTEIDIGUNG Frauen SV-Kurs Charly 17.15 - 18.15		
KARATE UNTERSTUFE 9. - 6. Kyu Hansi 18.00 - 19.30	KUMITE / FREIKAMPF für alle Matthias 19.30 - 21.00	SELBSTVERTEIDIGUNG für alle Daniel 19.00 - 20.30	KARATE UNTERSTUFE 9. - 6. Kyu Hansi 18.00 - 19.30	KARATE ANFÄNGER für alle Ingo ab 6. April
KARATE OBERSTUFE ab 5. Kyu Christian 19.30 - 21.00		KUMITE / FREIKAMPF Wettkampf-Kader Matthias 20.30 - 21.30	KARATE OBERSTUFE ab 5. Kyu Christian 19.30 - 21.00	
AUSKLANG ab 21.00			AUSKLANG ab 21.00	

Dojo: Hermann-Seger-Straße 35, 50226 Frechen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	FREIES TRAINING nach Absprache 17.15 - 19.00			POWERKIDS Fortgeschrittene mit Kenan, Michael, Matthias 18.00 - 19.15
	FREIES TRAINING nach Absprache 19.30 - 21.00			

Turnhalle der Grundschule Grefrath: Beethovenstraße 1, 50226 Frechen-Grefrath