



**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
		POWERKIDS (Bambinis) für alle unter 6 Jahren mit Katja und Nadja 16.00 - 17.00		
	POWERKIDS Anfänger mit Kenan und Christina 17.00 - 18.00			
KARATE UNTERSTUFE 9. - 6. Kyu mit Hansi 18.00 - 19.30	POWERKIDS Anfänger mit Kenan und Christina 18.15 - 19.15		KARATE UNTERSTUFE 9. - 6. Kyu mit Hansi 18.00 - 19.30	
KARATE OBERSTUFE ab 5. Kyu mit Christian 19.30 - 21.00	FREIES TRAINING nach Absprache 19.30 - 21.00	SELBSTVERTEIDIGUNG für alle mit Nadja 19.00 - 20.30	KARATE OBERSTUFE ab 5. Kyu mit Christian 19.30 - 21.00	
AUSKLANG ab 21.00		FREIES TRAINING nach Absprache 20.30 - 21.30	AUSKLANG ab 21.00	

Dojo: Hermann-Seger-Straße 35, 50226 Frechen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	POWERKIDS Mittelstufe mit Nadja, Alexander, Frank 18.00 - 19.15			POWERKIDS Fortgeschrittene mit Kenan und Nadja 18.00 - 19.15
	FREIES TRAINING nach Absprache 19.30 - 21.00			

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