

Unsere Trainingszeiten

Montag:

18.30 - 20.00 Uhr Karate-Anfängerkurs ab 15 Jahre

20.00 - 21.30 Uhr Karate / alle / allgemein

Dienstag:

20.00 - 21.30 Uhr Karate für Über-Vierzigjährige

Mittwoch:

17.00 - 18.00 Uhr Kinderkarate / Anfängerkurs

18.00 - 19.30 Uhr Kinderkarate / ab 12 Jahre, bzw. ab Grüngurt

19.45 - 21.15 Uhr Karate / Unterstufenprogramm

Donnerstag:

17.00 - 18.00 Uhr Kinderkarate / bis 8 Jahre, bzw. bis Orangegurt

18.00 - 19.15 Uhr Kinderkarate / 9 bis 11 Jahre, bzw. bis Orangegurt

20.00 - 21.30 Uhr Karate-Anfängerkurs für Über-Vierzigjährige

Freitag:

19.30 - 21.00 Uhr Karate / alle / allgemein

Samstag:

nach Vereinbarung

Sonntag:

nach Vereinbarung

**Shin-Zen
Siegen**



**Shotokan-
Karate**