



高原派系東流拳法空手道誠拳館

Shukokai Seikenkan Karate Do Zürich

Karate. Bewegung. Lebensqualität.

## Training Herbstferien 2025

Samstag, 4. Oktober - Samstag, 18. Oktober

|            |                                         |                           |               |
|------------|-----------------------------------------|---------------------------|---------------|
| Montag     | Kinder/Jugendliche bis 14 J             | Ab Gelbgurt               | 18:45 – 19:55 |
|            | Erwachsene / Jugendliche                | Weiss – Schwarzgurt       | 20:00 – 21:20 |
| Mittwoch   | Bonsai + Kinder – AnfängerInnen 6 – 9 J | Weiss – und Halbgelbgurt  | 16:45 – 17:40 |
|            | Kinder / Jugendliche 6 – 14 J           | Ab Gelbgurt               | 17:45 – 18:55 |
|            | Erwachsene / Jugendliche ab 14 J        | Weiss – Schwarzgurt       | 19:00 – 20:20 |
| Donnerstag | Kinder bis 15 J                         | Orange – Braungurt        | 17:45 – 18:55 |
|            | Erwachsene/Jugendliche                  | AnfängerInnen / Weissgurt | 19:00 – 20:00 |
| Freitag    | Kinder / Jugendliche                    | Ab Orangegurt / Kumite    | 19:00 – 20:30 |
| Samstag    | Kata-Training, Alle                     | Weiss – Schwarzgurt       | 13:00 – 14:30 |

Samstag, 18. Oktober 2025:

|         |                 |                    |               |
|---------|-----------------|--------------------|---------------|
| Samstag | Kata – Training | Weiss – Grüngurt   | 13:00 – 14:20 |
|         | Kata – Training | Blau – Schwarzgurt | 14:30 – 16:00 |

Wir wünschen allen Karateka wunderschöne, erholsame Herbstferien  
wie auch gute und anregende Trainingslektionen!  
Passt auf Euch auf und bleibt gesund!!