高原派糸東流拳法空手道誠拳館

Shukokai Seikenkan Karate Do Zürich

Karate. Bewegung. Lebensqualität.

Training Herbstferien 2026

Samstag, 3. Oktober - Samstag, 24. Oktober

Montag	Kinder/Jugendliche	Ab Gelbgurt	18:45 – 19:55
	Erwachsene / Jugendliche	Weiss – Schwarzgurt	19:00 – 20:20
Mittwoch	Bonsai + Kinder-AnfängerInnen	Weiss – und Halbgelbgurt	16:45 – 17:40
	Kinder / Jugendliche	Alle Gurte	17:45 – 18:55
	Erwachsene / Jugendliche ab 14 J	Weiss – Schwarzgurt	19:00 – 20:20
Freitag	Kinder / Jugendliche (ab 6 Karateka) Anmeldung per email notwendig!	Ab Orangegurt / Kumite	19:00 – 20:30
Samstag	Kata-Training, Alle	Weiss – Grüngurt	13:00 – 14:30
24.10.2026		Halbblau - 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!!

Shukokai Seikenkan Karate Do Zürich