



Ferienplan Sommerferien 2021

Und schon stehen die Sommerferien vor der Tür!

In dieser Zeit sind einige Turnhallen geschlossen (Grundreinigungen und Sanierungsarbeiten) und viele fahren in den langersehten Urlaub. Wir trainieren nach umseitig aufgeführtem Plan.

Zusätzlich findet in den Ferien unser Trainings- und Sommerlager statt.

Für alle Fans: Vom 20.-22.08.2021 findet in Tampere/Finnland die Karate EM statt, zu der Anton und Pascal nominiert sind. Sehr wahrscheinlich kann man die Kämpfe über einen Livestream verfolgen.

Zum Training in den Ferien:

Grundsätzlich könnt ihr überall trainieren, jedoch ist das Training natürlich auch an das Alter und Können angepasst. Wer aber mal mit den Erwachsenen trainieren oder Kickboxen ausprobieren möchte, kann und soll die Ferien gerne nutzen.

Auf der Homepage findet ihr links unter dem Menüpunkt „Ferientraining“ alle Infos auch kurzfristig zu den Trainingszeiten. Unsere Telefonnummern habt ihr. Zusätzlich kann Frau Sylvia Thierbach unter: 0172-3510641 erreicht werden.

Auch wenn Urlaub Urlaub ist, kann man sich in der Zeit mit Karate oder seiner Sportart beschäftigen. Setzt euch Ziele und macht euch einen Plan, wie ihr eurem Ziel näher kommt.

→ Liegestütze, Rumpfbeugen, Kniebeugen und Hockstretksprünge gehen immer und machen auch mit Mama und Papa im Urlaub Spaß. Fitness und Beweglichkeit ist gaaaaaaanz wichtig!

Denkt immer daran: „Der Weg ist das Ziel.“ Auch wenn er manchmal steinig und kurvig ist ... Lasst eure Gedanken schweifen und genießt die Sommerzeit.

Bei Fragen: Euer/e Trainer/In (das ist der schnellste Weg - oder schreibt eine Mail an info@seiwakai.de und gebt an, um was es geht und wer Euer Trainer ist). Viel Spaß beim Training und schöne Ferien!

Lesen des Ferienplanes:

Der Ferienplan ist nach Sportarten sortiert, KITAS stehen extra. In der Sportart geht es dann über den Tag zur Gruppe und zum Ort.

1.Ferienwoche 26.07.-30.07.2021

Trainingslager 1 – Dojo Coswig (Mo-Do jeweils 7.30 – 16 Uhr)

Karate:

Montag

17.00-18.30 Uhr

Kids+Schül.

Dojo Coswig

18.30-20.00 Uhr

Fortg.+Erw.

Dojo Coswig

Mittwoch

18.15-19.30 Uhr

Katakader

Dojo Coswig

16.45-19.30 Uhr

Kumitekader

Dojo Coswig

19.30-21.00 Uhr

Erw. + Fortg.

Dojo Coswig

Donnerstag

17.00-18.30 Uhr

Alle aus DD

77.GS Stetzsch

17.00-18.30 Uhr

9- 11 Jahre

Dojo Coswig

18.30-20.00 Uhr

ab 12 Jahre

Dojo Coswig

Freitag

16.45-19.30 Uhr

Kumitekader

Dojo Coswig

Kinder-, Krabbelsport:

Montag

Diese Woche findet **kein** Training statt, aber nächste Woche geht es los!

Thai Chi:

Freitag

19.00-20.00 Uhr

alle + Interessierte

Dojo Coswig

Kickboxen:

Montag

19.30-21.00 Uhr

alle

Dojo Coswig

Donnerstag

19.30-21.00 Uhr

alle

Dojo Coswi

Gymnastik

19.30-20.30 Uhr

alle

Afraschule

Lommatzsch

Freitag

nach Absprache in der Gruppe

Frauensportgruppe

Dienstag **Online**

19.00-20.00 Uhr

über den Link auf der Homepage Online

Radebeul

→ gehen ins Dojo Coswig

BSZ Meißen

→ gehen ins Dojo Coswig

Kitas:

Wiesenblume Weinb.

→ Mo 17-18 Uhr Dojo Coswig

Saxonia Weinb.

→ diese Woche in der Kita

Alte Ziegelei Meißen

→ 14.30-15.15 Uhr in der Kita

Adressen und Ansprechpartner:

Alle Adressen und Telefonnummern findest Du am Ende des Planes...

2. Ferienwoche 02.08.-06.08.2021

Sommerlager Kroatien

Karate:

Montag

17.00-18.30 Uhr

Kids+Schül.

Dojo Coswig

18.30-20.00 Uhr

Fortg.+Erw.

Dojo Coswig

Mittwoch

18.15-19.30 Uhr

Katakader

Dojo Coswig

16.45-19.30 Uhr

Kumitekader

Dojo Coswig

19.30-21.00 Uhr

Erw. + Fortg.

Dojo Coswig

Donnerstag

17.00-18.30 Uhr

Alle aus DD

77.GS Stetzsch

17.00-18.30 Uhr

9- 11 Jahre

Dojo Coswig

18.30-20.00 Uhr

ab 12 Jahre

Dojo Coswig

Freitag

16.45-19.30 Uhr

Kumitekader

Dojo Coswig

Kinder-, Krabbelsport:

Montag

16.00-16.45 Uhr

für alle Krabbelkids aus Meißen + Coswig

im Dojo Coswig

Thai Chi:

Freitag

19.00-20.00 Uhr

alle + Interessierte

Dojo Coswig

Kickboxen:

Montag

19.30-21.00 Uhr

alle

Dojo Coswig

Donnerstag

19.30-21.00 Uhr

alle

Dojo Coswig

Gymnastik

19.30-20.30 Uhr

alle

Afraschule

Lommatzsch

Freitag

nach Absprache in der Gruppe

Frauensportgruppe

Dienstag **Online**

19.00-20.00 Uhr

über den Link auf der Homepage Online

Radebeul

→ gehen ins Dojo Coswig

BSZ Meißen

→ gehen ins Dojo Coswig

Kitas:

Wiesenblume Weinb.

→ Mo 17-18 Uhr Dojo Coswig

Saxonia Weinb.

→ Mo 17-18 Uhr Dojo Coswig

Alte Ziegelei Meißen

→ 14.30-15.15 Uhr in der Kita

Adressen und Ansprechpartner:

Alle Adressen und Telefonnummern findest Du am Ende des Planes...

3. Ferienwoche 09.08.-13.08.2021

Karate:

Montag		
17.00-18.30 Uhr	Kids+Schül.	Dojo Coswig
18.30-20.00 Uhr	Fortg.+Erw.	Dojo Coswig
Mittwoch		
18.15-19.30 Uhr	Katakader	Dojo Coswig
16.45-19.30 Uhr	Kumitekader	Dojo Coswig
19.30-21.00 Uhr	Erw. + Fortg.	Dojo Coswig
Donnerstag		
17.00-18.30 Uhr	Alle aus DD	77.GS Stetzsch
17.00-18.30 Uhr	9- 11 Jahre	Dojo Coswig
18.30-20.00 Uhr	ab 12 Jahre	Dojo Coswig
Freitag		
16.45-19.30 Uhr	Kumitekader	Dojo Coswig

Kinder-, Krabbelsport:

Montag		
16.00-16.45 Uhr	für alle Krabbelkids aus Meißen + Coswig	im Dojo Coswig

Thai Chi:

Freitag		
19.00-20.00 Uhr	alle + Interessierte	Dojo Coswig

Kickboxen:

Montag		
19.30-21.00 Uhr	alle	Dojo Coswig
Donnerstag		
19.30-21.00 Uhr	alle	Dojo Coswig

Gymnastik

19.30-20.30 Uhr	alle	Afraschule
-----------------	------	------------

Lommatzsch

Freitag
nach Absprache in der Gruppe

Frauensportgruppe

Dienstag Online		
19.00-20.00 Uhr	über den Link auf der Homepage	Online

Radebeul → gehen ins Dojo Coswig
BSZ Meißen → gehen ins Dojo Coswig

Kitas:

Wiesenblume Weinb. → Mo 17-18 Uhr Dojo Coswig
Saxonia Weinb. → Mo 17-18 Uhr Dojo Coswig
Alte Ziegelei Meißen → 14.30-15.15 Uhr in der Kita

Adressen und Ansprechpartner:

Alle Adressen und Telefonnummern findest Du am Ende des Planes...

4.Ferienwoche 16.08.-20.08.2021

Karate EM in Tampere-Finnland 20.-22.08.2021

livestream möglich: www.sportdata.org/wkf/set-online/

dann Veranstaltung „EKF Junior .. Championships“ suchen und unter Livestream loslegen...

Karate:

Montag

17.00-18.30 Uhr

Kids+Schül.

Dojo Coswig

18.30-20.00 Uhr

Fortg.+Erw.

Dojo Coswig

Mittwoch

18.15-19.30 Uhr

Katakader

Dojo Coswig

16.45-19.30 Uhr

Kumitekader

Dojo Coswig

19.30-21.00 Uhr

Erw. + Fortg.

Dojo Coswig

Donnerstag

17.00-18.30 Uhr

9- 11 Jahre

Dojo Coswig

18.30-20.00 Uhr

ab 12 Jahre

Dojo Coswig

Freitag

16.45-19.30 Uhr

Kumitekader

Dojo Coswig

Kinder-, Krabbelsport:

Montag

16.00-16.45 Uhr

für alle Krabbelkids aus Meißen + Coswig

im Dojo Coswig

Thai Chi:

Freitag

19.00-20.00 Uhr

alle + Interessierte

Dojo Coswig

Kickboxen:

Montag

19.30-21.00 Uhr

alle

Dojo Coswig

Donnerstag

19.30-21.00 Uhr

alle

Dojo Coswig

Gymnastik

19.30-20.30 Uhr

alle

Afraschule

Großenhain

Freitag

15.30-16.30 Uhr

alle

TH Am Schacht

Lommatzsch

Freitag

nach Absprache in der Gruppe

Frauensportgruppe

Dienstag **Online**

19.00-20.00 Uhr

über den Link auf der Homepage Online

Radebeul

→ gehen ins Dojo Coswig

BSZ Meißen

→ gehen ins Dojo Coswig

Kitas:

Wiesenblume Weinb.

→ Mo 17-18 Uhr Dojo Coswig

Saxonia Weinb.

→ Mo 17-18 Uhr Dojo Coswig

Alte Ziegelei Meißen

→ 14.30-15.15 Uhr in der Kita

Adressen und Ansprechpartner:

Alle Adressen und Telefonnummern findest Du am Ende des Planes...

5. Ferienwoche 23.08.-27.08.2021

Karate:

Montag		
17.00-18.30 Uhr	Kids+Schül.	Dojo Coswig
18.30-20.00 Uhr	Fortg.+Erw.	Dojo Coswig
Mittwoch		
18.15-19.30 Uhr	Katakader	Dojo Coswig
16.45-19.30 Uhr	Kumitekader	Dojo Coswig
19.30-21.00 Uhr	Erw. + Fortg.	Dojo Coswig
Donnerstag		
17.00-18.30 Uhr	Alle aus DD	77.GS Stetzsch
17.00-18.30 Uhr	9- 11 Jahre	Dojo Coswig
18.30-20.00 Uhr	ab 12 Jahre	Dojo Coswig
Freitag		
16.45-19.30 Uhr	Kumitekader	Dojo Coswig

Kinder-, Krabbelsport:

Montag		
16.00-16.45 Uhr	für alle Krabbelkids aus Meißen + Coswig	im Dojo Coswig

Thai Chi:

Freitag		
19.00-20.00 Uhr	alle + Interessierte	Dojo Coswig

Kickboxen:

Montag		
19.30-21.00 Uhr	alle	Dojo Coswig
Donnerstag		
19.30-21.00 Uhr	alle	Dojo Coswig

Großenhain

Freitag		
15.30-16.30 Uhr	alle	TH Am Schacht

Lommatzsch

Freitag
nach Absprache in der Gruppe

Frauensportgruppe

Dienstag Online		
19.00-20.00 Uhr	über den Link auf der Homepage	Online

Radebeul → gehen ins Dojo Coswig
BSZ Meißen → gehen ins Dojo Coswig

Kitas:

Wiesenblume Weinb. → Mo 17-18 Uhr Dojo Coswig
Saxonia Weinb. → Mo 17-18 Uhr Dojo Coswig
Alte Ziegelei Meißen → findet nicht statt

Adressen und Ansprechpartner:

Alle Adressen und Telefonnummern findest Du am Ende des Planes...

6. Ferienwoche 30.08.-03.09.2021

Karate:

Montag		
17.00-18.30 Uhr	Kids+Schül.	Dojo Coswig
18.30-20.00 Uhr	Fortg.+Erw.	Dojo Coswig
Mittwoch		
18.15-19.30 Uhr	Katakader	Dojo Coswig
16.45-19.30 Uhr	Kumitekader	Dojo Coswig
19.30-21.00 Uhr	Erw. + Fortg.	Dojo Coswig
Donnerstag		
17.00-18.30 Uhr	Alle aus DD	77.GS Stetzsch
17.00-18.30 Uhr	9- 11 Jahre	Dojo Coswig
18.30-20.00 Uhr	ab 12 Jahre	Dojo Coswig
Freitag		
16.45-19.30 Uhr	Kumitekader	Dojo Coswig

Kinder-, Krabbelsport:

Montag		
16.00-16.45 Uhr	für alle Krabbelkids aus Meißen + Coswig	im Dojo Coswig

Thai Chi:

Freitag		
19.00-20.00 Uhr	alle + Interessierte	Dojo Coswig

Kickboxen:

Montag		
19.30-21.00 Uhr	alle	Dojo Coswig

Donnerstag		
19.30-21.00 Uhr	alle	Dojo Coswig

Gymnastik

19.30-20.30 Uhr	alle	Afraschule
-----------------	------	------------

Lommatzsch

Freitag
nach Absprache in der Gruppe

Großenhain

Freitag		
15.30-16.30 Uhr	alle	TH Am Schacht

Frauensportgruppe

Dienstag Online		
19.00-20.00 Uhr	über den Link auf der Homepage	Online

Radebeul → gehen ins Dojo Coswig
BSZ Meißen → gehen ins Dojo Coswig

Kitas:

Wiesenblume Weinb. → Mo 17-18 Uhr Dojo Coswig
Saxonia Weinb. → Mo 17-18 Uhr Dojo Coswig
Alte Ziegelei Meißen → findet nicht statt

Adressen und Ansprechpartner:

Alle Adressen und Telefonnummern findest Du am Ende des Planes...

Kontakte:

Büro Weinböhla Tel. 0172 35 106 41
Marco Tel. 0172 35 012 84
Rico T. Tel. 0172 37 25 65 9

Adressen:

-Dojo Coswig:

Dresdner Str. 119 A, 01640 Coswig

-Großenhain:

GS Am Schacht 4, 01558 Großenhain

-Dojo Weinböhla:

Berliner Str. 27, Weinböhla

-Afraschule:

Leipziger Str. Meissen

-DD 77 GS Stetzsch:

77. Grundschule, Am Urnenfeld, Dresden

-Lommatzsch Grundschule:

Turnhalle der Grundschule, Zugang über Robert-Volkman-Allée