

## TRAININGSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	10:00 - 11:00 Uhr Funktionsgymnastik ü. 50			
	15:00 - 15:45 Uhr Bonsai-Kids (ASD-Karate) Kinder 4 - 6 Jahre		15:00 - 15:45 Uhr Bonsai-Kids (ASD-Karate) Kinder 4 - 6 Jahre	
16:15 - 17:15 Uhr Jiu-Jitsu Kinder ab 6 Jahre	16:00 - 16:45 Uhr ASD-Karate Kinder (weiß - gelb/orange)		16:00 - 16:45 Uhr ASD-Karate Kinder (weiß - gelb/orange)	16:15 - 17:15 Uhr Jiu-Jitsu Kinder ab 6 Jahre
	17:00 - 17:45 Uhr ASD-Karate Kinder (ab orange)		17:00 - 17:45 Uhr ASD-Karate Kinder (ab orange)	
17:30 - 18:30 Uhr Jiu-Jitsu Jugend / Erwachsene	18:00 - 18:45 Uhr Kick-Boxen Kinder ab 6 Jahre		18:00 - 18:45 Uhr Kick-Boxen Kinder ab 6 Jahre	17:30 - 18:30 Uhr Jiu-Jitsu Jugend / Erwachsene
18:45 - 19:45 Uhr Ki-Bo-Aero (Kick-Box-Aerobic)	19:00 - 20:00 Uhr Kick-Boxen Jugend / Erwachsene	18:00 - 19:00 Uhr Ki-Bo-Aero (Kick-Box-Aerobic)	19:00 - 20:00 Uhr ASD-Karate Jugend / Erwachsene	18:45 - 19:45 Uhr Ki-Bo-Aero (Kick-Box-Aerobic)
		19:30 - 20:30 Uhr ATK-Selbstverteidigung		
20:00 - 21:00 Uhr ATK-Selbstverteidigung	20:15 - 21:15 Uhr ASD-Karate Jugend / Erwachsene		20:15 - 21:15 Uhr Kick-Boxen Jugend / Erwachsene	20:00 - 21:00 Uhr Kobudo

## FERIEN-TRAININGSPLAN

OSTER-, SOMMER-, HERBST- UND WEIHNACHTSFERIEN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
		09:00 - 10:00 Uhr Qigong		
	10:00 - 11:00 Uhr Funktionsgymnastik ü. 50			
	17:00 - 17:45 Uhr (ASD-Karate) Kinder		17:00 - 17:45 Uhr (ASD-Karate) Kinder	
	18:00 - 18:45 Uhr Kick-Boxen Kinder		18:00 - 18:45 Uhr Kick-Boxen Kinder	
18:00 - 19:00 Uhr Jiu-Jitsu alle Gruppen - ATK-Selbstverteidigung	19:00 - 20:00 Uhr ASD-Karate Kick-Boxen Jugend / Erwachsene	18:00 - 19:00 Uhr Ki-Bo-Aero (Kick-Box-Aerobic)	19:00 - 20:00 Uhr ASD-Karate Kick-Boxen Jugend / Erwachsene	17:30 - 18:30 Uhr Jiu-Jitsu alle Gruppen
		19:00 - 20:00 Uhr ATK-Selbstverteidigung		
19:00 - 20:00 Uhr Ki-Bo-Aero (Kick-Box-Aerobic)				18:30 - 19:30 Uhr Kobudo