TRAININGSPLAN

Schuljahr 2020 / 2021

Uhrzeit	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Uhrzeit
	Dojo			Dojo			Dojo			Dojo			Dojo			
	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	
10 00	Frauenpower															10 00
15	+ Kind															15
30	mit Nataliya															30
11 00																11 00
13 00																13 00
15																15
30																30
45																45
14 00											Seniorensport					14 00
15											Urte und Michel					15
30																30
45																45
15 00						Kata										15 00
15						Wettkampf										15
30						mit Michel										30
45																45
16 00														Kumite		16 00
15			Karate						Karate	Kinder Zumba				Nachwuchs		15
30			Anfänger 7-12 J.			Karate			Anfänger 5 -6 J.	3 - 6/7 Jahre		Karate		Wettkampf	Kindersport	30
45			Gruppe 6			Gruppe 4			Gruppe 5	mit Carolin		Gruppe 4		mit Michel	2-3 Jahre	45
17 00			mit Michel			mit Michel			mit Michel			mit Michel			16.15-17.15 Uhr	17 00
05	Yoga						Indoor Cycling									05
15	für Erwachsene				Kumite		(Basics)				Kids Zumba				Kindersport	15
20	mit Sandra				Nachwuchs	Karate	mit Simone		Langhantel-		7 - 11 Jahre	Karate	Body Workout		4 - 5 Jahre	20
30			Step Aerobic		Wettkampf	Gruppe 3			training		mit Carolin +Konstanze	Gruppe 3	mit Michel		17.15-18.15 Uhr	30
45			Nadine + Simone		mit Michel	mit Katja			mit Michel			mit Thomas				45
18 00															mit Conny + Urte	18 00
05															+ Lara + Marek	05
15			Karate						Karate			Body Workout		Kumite		15
20			Gruppe 1				Indoor Cycling		Gruppe 1	Zumba				Wettkampf		20
30			mit Michel	Body Workout			(Power)		mit Michel	18.30-19.30 Uhr				mit Michel		30
45	Yoga			mit Nadine			mit Liane			mit Carolin-Konstanze						45
19 00	Fortgeschrittene															19 00
15	mit Jeanette															15
30										Zumba		CARDIOFIT				30
45										19.30-20.30 Uhr	Selbst-	Liane + Thomas		Karate		45
20 00			Karate		Karate	Karate	Karate		Schlingen-	mit Carolin + Konstanze	verteidigung			Erwachsene		20 00
15			Erwachsene		Erwachsene	Erwachsene	Erwachsene		training		mit Michel			+ Mittelstufe		15
30			Oberstufe		Anfänger	Mittelstufe	Oberstufe		mit Michel					freies Training		30
45			mit Michel		mit Michel									mit Holger		45
21 00																21 00