

AKTUELLER TRAININGSPLAN

BITTE JEWEILIGE TRAININGSDAUER BEACHTEN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				NUR FÜR FRAUEN <i>Alle Gürtelgrade</i> 11.00 - 12.00 Uhr
KIDS (7 - 9 J.)* <i>ab orangenem Gürtel</i> 15.00 - 15.45 Uhr			KIDS (7 - 9 J.)* <i>Beginner</i> 15.00 - 15.45 Uhr	MINIS (4 - 6 J.) <i>Alle Gürtelgrade</i> 15.00 - 15.45 Uhr
KIDS (7 - 9 J.)* <i>Beginner</i> 16.00 - 16.45 Uhr		KIDS (7 - 9 J.)* <i>ab orangenem Gürtel</i> 16.30 - 17.15 Uhr	MINIS (4 - 6 J.) <i>Alle Gürtelgrade</i> 16.00 - 16.45 Uhr	KIDS (7 - 9 J.)* <i>ab orangenem Gürtel</i> 16.00 - 16.45 Uhr
TEENS (10 - 13 J.) <i>Beginner</i> 17.00 - 18.00 Uhr		TEENS (10 - 13 J.) <i>Beginner</i> 17.30 - 18.30 Uhr	TEENS (10 - 13 J.) <i>Ab orangenem Gürtel</i> 17.00 - 18.00 Uhr	KIDS (7 - 9 J.)* <i>Beginner</i> 17.00 - 17.45 Uhr
TEENS (10 - 13 J.) <i>Ab orangenem Gürtel</i> 18.00 - 19.00 Uhr		Jugend + Erwachsen <i>Beginner</i> 18.30 - 19.30 Uhr	Wettkampftraining <i>Auf Einladung</i> 18.00 - 19.00 Uhr	Jugend + Erwachsen <i>Mittel- & Oberstufe</i> 18.00 - 19.30 Uhr
Jugend + Erwachsen <i>Beginner</i> 19.00 - 20.00 Uhr	Entspannungskurs <i>"Zurück zur Mitte"</i> 19.30 - 20.45 Uhr	Jugend + Erwachsen <i>Mittel- & Oberstufe</i> 19.30 - 20.30 Uhr	Wettkampftraining <i>Auf Einladung</i> 19.00 - 20.00 Uhr	

*auch Schulkinder, die noch nicht 7 Jahre alt sind