

TRAININGSPLAN HERBSTFERIEN '26

BITTE JEWEILIGE TRAININGSDAUER BEACHTEN

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

*auch Schulkinder, die noch nicht 7 Jahre alt sind