Trainingsplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Do	Freitag	Samstag	Sonntag
15.00 -15.30Uhr		Karate- Kids 1 Grundschule			Karate- Kids 1 Grundschule		
15.30 -16.00Uhr							
16.00 -16.30Uhr	Kinder - Gewaltschutz	Karate - Minis - Drache	Kinder - Gewaltschutz		Karate- Minis Drache		
16.30 -17.00Uhr							
17.00 -17.30Uhr	Karate - Kids 3	Karate- Minis - Tiger	Karate - Kids3		Karate- Minis - Tiger		
17.30 -18.00Uhr							
18.00 -18.30Uhr	Powertraining mit Kai	Karate- Kids 2	Powertraining mit Jasmin		Karate- Kids 2		
18.30 -19.00Uhr							
19.00 -19.30Uhr	Rückenschule mit Kai	Karate Jugend/ Erwachsene	Selbstverteidigung mit Andre		Karate Jugend/ Erwachsene bis 4.Kyu		
19.30 -20.00Uhr							
20.00 -20.30Uhr	Selbstverteidigung skurs mit Jan	Karate Jugend/ Erwachsene			Karate Jugend/ Erwachsene ab 3.Kyu		
20.30 -21.00Uhr							