

	Montag		Dienstag		Mittwoch			Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag					
	große Halle	kleine Halle	große Halle	kleine Halle	große Halle	kleine Halle	Medi. Halle	große Halle	kleine Halle	große Halle	kleine Halle	große Halle	kleine Halle	große Halle	kleine Halle				
11:00-11:30					Pilates 11:00-12:00														
11:30-12:00																			
12:00-12:30																Kata-Lern-Training 12:00 - 13:30 siehe sep. Trainingsplan		5x5 Kata 12:00 - 13:30 siehe sep. Trainingsplan	
12:30-13:00																			
13:00-13:30												Prüfvorber. ab 6. Kyu 13:30-14.30							
15:30-16:00	Kids 6-9 15:30 - 16:30							Kids 6-9 15:30 - 16:30				Monatliches Senioren-Training 60plus (Jukuren) – jeweils am 1. Samstag im Monat 15:00 – 16:00							
16:00-16:30	Jugend 10-14 16:30 - 18:00				Kids Einsteiger 16:30 - 17:30			Jugend 10-14 16:30 - 18:00											
16:30-17:00	Jugend +																		
17:00-17:30					Yoga-Balance 17:30 - 18:30														
17:30-18:00							Zen Meditation 18:00 - 19:30	Hatha Yoga 18:00 - 19:00		Anfänger 18:00 - 19:30		TaiChi 17:30 - 19:00							
18:00-18:30	Vinyasa Yoga 18:00 - 19:00		O-Stufe 18:30-19:45		Anfänger 18:00 - 19:30			U-Stufe 19:00 - 20:15		Allgemein 19:30 - 21:00									
18:30-19:00																			
19:00-19:30	Allgemein 19:00 - 20:30																		
19:30-20:00																			
20:00-20:30																			
20:30-21:00																			
21:00-21:30																			

Achtung: Jugend + im Multifunktionsraum 17:45-18:20
 Prüfungsvorbereitung ab 6. Kyu jeden Samstag
 Anmeldungen über: morion.wacker@t-online.de
 5x5 Kata ab 5. Kyu

In den Schulferien findet das Training normal statt!
 Kein Training an Feiertagen!