

	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															
11:30-12:00					Dynamic Pilates 10:00-11:00										
12:00-12:30					Chi Pilates 11:00-12:00										
12:30-13:00															
13:00-13:30															
15:30-16:00	Kids 6-9							Kids 6-9				Kata-Lern-Training 12:00 - 13:30 siehe sep. Trainingsplan		5x5 Kata 12:00 - 13:30 siehe sep. Trainingsplan	
16:00-16:30	15:30 - 16:30							15:30 - 16:30				Prüfvorber. ab 6. Kyu 13:30-14.30			
16:30-17:00	Jugend 10-14		Yoga Flow Tanz		Kids Einsteiger			Jugend 10-14				Monatliches			
17:00-17:30	16:30 - 18:00		16:30 - 17:30		16:30 - 17:30			16:30 - 18:00				Senioren-Training 60plus			
17:30-18:00		Jugend +	Yoga-Balance									Jukuren) – jeweils am		TaiChi	
18:00-18:30	Vinyasa Yoga		17:30 - 18:30		Anfänger		Zen	Hatha Yoga		Anfänger		1. Samstag im Monat		17:30 - 19:00	
18:30-19:00	18:00 - 19:00		O-Stufe		18:00 - 19:30		Meditation	18:00 - 19:00		18:00 - 19:30		15:00 – 16:00			
19:00-19:30	Allgemein		18:30-19:45		Mittelstufe 4.-6. Kyu		18:00 - 19:30	U-Stufe							
19:30-20:00	19:00 - 20:30				19:30 - 21:00			19:00 - 20:15		Allgemein					
20:00-20:30			U-Stufe					O-Stufe		19:30 - 21:00					
20:30-21:00			19:45-21:00					20:15 - 21:30							
21:00-21:30															

Achtung: Jugend + im Multifunktionsraum 17:45-18:20
 Prüfvorbereitung 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!

Stand 08.08.2025