



# TRAININGSPLAN

## PROBETRaining UND EINSTIEG NACH ABSPRACHE

● zusätzlich ONLINE   
 ○ auf Anfrage ONLINE   
 F/MmKE - Frauen/Mädchen mit kognitiver Einschränkung

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9-10	09:00-10:30 <b>Taijiquan</b>				
10-11					
11-12			10:00-11:30 <b>Hatha Yoga</b>	10:00-11:00 <b>Rehasport Orthop. Frauen</b>	10:00-11:30 <b>Taijiquan</b>
12-13					
13-14					13:00-14:00 <b>Being in Balance Frauen</b>
14-15					
15-16		15:30-16:30 <b>Rehasport nach Krebs</b>			15:30-16:45 <b>Taekwondo Kinder (ab 6 J.)</b>
16-17					
17-18	17:15-18:45 <b>Taekwondo Kinder/ Jugendliche (ab 9 J.)</b>	17:00-18:00 <b>Taekwondo F/MmKE</b>	17:15-18:45 <b>Taekwondo Kinder/ Jugendliche (ab 9 J.)</b>	16:30-17:30 <b>Rehasport Orthopädie</b>	17:00-18:00 <b>Modern Arnis Ki./ Jug. (ab 11 J.)</b>
18-19		18:30-19:45 <b>Modern Arnis</b>			
19-20	<span style="color: red;">●</span> 19:00-20:00 <b>Being in Balance Frauen</b>		<span style="color: red;">●</span> 19:00-20:00 <b>Being in Balance Frauen</b>	<span style="color: red;">●</span> 18:50-19:50 <b>Qi Gong Frauen</b>	
20-21	20:15-21:30 <b>Taekwondo Frauen</b>	20:00-21:00 <b>Taekwondo (ab 16 J.)</b>	20:15-21:30 <b>Taekwondo Frauen</b>	20:00-21:30 <b>Aikido</b>	
21-22					

