



Trainingsplan, gültig vom 12.09.2022 bis 28.07.2023

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Uhrzeit
09-10	09:00-10:30					9-10
10-11	Taijiquan + Einstieg nach Absprache		10:00-11:30 Hatha Yoga Zusätzlich ONLINE	10:00-11:00 Rehasport Orthopädie Frauen ONLINE auf Anfrage	10:00-11:30 Taijiquan + Einstieg nach Absprache	10-11
11-12	11:00-12:00 Rehasport Gefäße					11-12
13-14					13:00-14:00 Zusätzlich ONLINE Being in Balance Frauen	13-14
14-15						14-15
15-16		15:30-16:30 Rehasport nach Krebs	15:00-16:00 Rehasport Orthopädie ONLINE auf Anfrage		15:30-16:45 TKD Kinder (ab 6 J.) + Einstieg	15-16
16-17		ONLINE auf Anfrage				16-17
17-18	17:15-18:45 TKD Kinder und Jugendliche	17:00-18:00 TKD F/MmgB + Einstieg	17:00-18:30 TKD Kinder/Jugendliche (ab 9 J.) + Einstieg	16:30-17:30 Rehasport Orthopädie ONLINE auf Anfrage	17:00-18:00 Modern Arnis Kinder/Jugendliche (ab 11 J.) +Einstieg	17-18
18-19		18:30-19:45 Modern Arnis		17:40-18:40 Modern Arnis + Einstieg	18:15-19:45 TKD Jugendliche	18-19
19-20	19:00-20:00 Being in Balance Frauen Zusätzlich ONLINE		19:00-20:00 Being in Balance Frauen Zusätzlich ONLINE	18:50-19:50 Qi Gong Frauen Zusätzlich ONLINE		19-20
20-21	20:15-21:15 TKD Frauen +Einstieg	20:00-21:00 TKD (ab 16 Jahre)	20:15-21:30 TKD Frauen	20:00-21:30 Aikido+ Einstieg		20-21
21-22						21-22