

BITTE AN DEN DERZEITIGEN TRAININGSPLAN ANPASSEN:

**Training für Erwachsene**  
**( alle Gürtelfarben) und Anfänger werden in die Trainingseinheiten integriert!**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG		FREITAG	SAMSTAG
Erwachsene 10:00 - 11:00 Uhr		Erwachsene 10:00 - 11:00 Uhr			Erwachsene 10:00 - 11:00 Uhr	
						Erwachsene 11:00 - 12:15 Uhr
Erwachsene 18:15 - 19:15 Uhr		Erwachsene 18:15 - 19:15 Uhr				
	Erwachsene 18:45 - 20:00 Uhr		Erwachsene 18:45 - 20:00 Uhr			
					Erwachsene 19:00 - 20:15 Uhr	
Erwachsene 19:30 - 20:45 Uhr		Erwachsene 19:30 - 20:45 Uhr				

## Training für Kleinkinder, Kinder und Jugendliche

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
Jugendliche ab 14 Jahren 10:00 - 11:00 Uhr		Jugendliche ab 14 Jahren 10:00 - 11:00 Uhr		Jugendliche ab 14 Jahren 10:00 - 11:00 Uhr	
Kleinkinder ab 4-6 Jahre 16:00 - 16:30 Uhr		Kleinkinder ab 4-6 Jahre 16:00 - 16:30 Uhr		Kleinkinder ab 4-6 Jahre 16:00 - 16:30 Uhr	
					Jugendliche ab 14 Jahren 11:00 - 12:15 Uhr
Kinder 7-9 Jahren 16:30 - 17:15 Uhr		Kinder 7-9 Jahren 16:30 - 17:15 Uhr		Kinder 7-9 Jahren 16:30 - 17:15 Uhr	
Kinder 10 - 13 Jahren 17:15 - 18:15 Uhr		Kinder 10 - 13 Jahren 17:15 - 18:15 Uhr		Kinder 10 - 13 Jahren 17:15 - 18:15 Uhr	
Jugendliche ab 14 Jahren 18:15 - 19:15 Uhr		Jugendliche ab 14 Jahren 18:15 - 19:15 Uhr		Jugendliche ab 14 Jahren 18:15 - 19:15 Uhr	
	Jugendliche ab 14 Jahren 18:45 - 20:00 Uhr		Jugendliche ab 14 Jahren 18:45 - 20:00 Uhr		