

# Trainingsplan 2017 Dachstock

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
				Aikido	
					10:45 - 12:00 Yoga
12:25 - 13:45 Karate		12:25 - 13:45 Karate		12:15 - 13:15 Faszientraining	
16:30-17:45 Yoga					
	18:00 - 19:15 Karate Unter- und Mittelstufe		18:00 - 19:30 Karate Unter- und Mittelstufe	18:15 - 19:30 Yoga	
	19:30 - 20:45 Yin Yoga	19:45 - 21:00 Yoga	19:30 - 21:00 Kobudo alle Stufen		