Reduzierter Trainingsplan während den Frühlingsferien vom 7.4.2018 - 22.4 2018 Dachstock

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
				Aikido	
12:25 - 13:45 Karate	12:25 - 13:25 Mittags-Meditation	12:25 - 13:45 Karate		12:15 - 13:15 Faszientraining	
16:30-17:45 Yoga					
19:30 - 21:00 Kobudo alle Stufen	18:00 - 19:15 Yoga Step by Step 2 16.01 - 13.02.2018 19:30 - 20:45 Yin Yoga	18:00 - 19:30 Kickbox PLUS Schwerpunkt Kicks & Punches 19:45 - 21:00 Yoga	18:00 - 19:30 Karate Unter- und Mittelstufe		