Trainingsplan 2018 Dachstock

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
12:25 - 13:45 Karate	12:25 - 13:25 Mittags-Meditation*	12:25 - 13:45 Karate		12:15 - 13:15 Faszientraining*	
	17:00 - 18:00 Ju Budo*				
18:00 - 19:30 Karate Oberstufe	18:00 - 19:30 Karate Unter- und Mittelstufe	18:00 - 19:00 Pilates*	18:00 - 19:30 Karate Unter- und Mittelstufe	18:00 - 19:15 Karate alle Stufen	
19:30 - 21:00 Kobudo alle Stufen		19:15 - 20:45 Selbstverteidigung*	19:30 - 21:00 Kobudo alle Stufen		

*good, nice or best 10-er Abo erhältlich

Eine Probewoche ist bei uns gratis und unverbindlich!