

# Reduzierter Trainingsplan während den Frühlingsferien vom 7.4.2018 - 22.4 2018 Tatami

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					09:30 - 10:30 Kickbox PLUS Schwerpunkt Kicks & PUNCHES	
					10:45-12:00 Functional Training	
			12:15 - 13:30 Functional Training			
18:15 - 19:30 Functional Training	18:00 - 19:15 Karate Unter- und Mittelstufe	18:15 - 19:30 Functional Training				
19:30 - 21:00 Kickbox PLUS Schwerpunkt Kicks & PUNCHES	19:15 - 20:30 Karate Oberstufe Kata	19:45 - 21:15 AcroYoga				