
























# Trainingsplan ab 03.04.2024

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	
KINDER	16:00 - 17:15 <b>Anf. &amp; Gelbg.</b>  Taek/Ninja  M	16:15 - 17:15 <b>Anf. &amp; Gelbg.</b>  M	15:00 - 16:00 <b>Ninja Kids I</b>  M 6-8 Jahre	16:15 - 17:15 <b>Ninja Kids II</b>  M 7-9 Jahre	16:15 - 17:15 <b>Anf. &amp; Gelbg.</b>  M	10:00 - 11:30  Erw. ab Gelbg. S	11:00 - 13:00 freies Training nur Fortgeschr. Erw.
	17:15 - 18:30 "Teens-Hour" alle Gürtel  13-19 Jahre M★	17:15 - 18:30 ab Gelbg.  M	17:30 - 18:30 <b>Ninja Kids III</b>  M 9-12 Jahre	17:15 - 18:30 ab Gelbg.  M	16:00 - 17:15 <b>Anf. &amp; Gelbg.</b>  S	13:00 - 14:30  Ki/Ju/Erw ab Weißg.	15:00 - 17:00 Demoteam JoJu
	18:45 - 20:00 ab Gelbg.  M	18:45 - 20:00 ab Blaug.  M	18:45 - 20:00 <b>Anf. &amp; Gelbg.</b>  M	18:45 - 20:00 ab Blaug.  M	17:30 - 19:00 ab Gelbg.  S	19:00 - 20:00 Prüfungsvorbereitung ab Rotg.  S	
20:00 - 21:30 ab Rotg.  A	20:00 - 21:15 Taek/ Pilates  Halle 5 S Anf. & Gelbg. M	20:00 - 21:30 ab Weißg. + Studis  MJ	20:00 - 21:15 ab Gelbg.  M	20:00 - 21:30 Demoteam nach Bedarf JoJu			
	freies Training						

\* ohne Kennzeichnung: MZR

\* Ninja Kids: max. 15 TN/Gr.