

# Stundenplan für Online-Training

ab Mo, 22.2.2020

Zeiten	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
7.30-8.15		Kimoodo+Atem- techniken FRANK		Kimoodo+Atem- techniken FRANK			
9.30-10.30	Alle SANDRO (Siba)		Alle SANDRO (Siba)		Alle SANDRO (Siba)		9.00-9.45 Schwartzgurt- Training SABOMNIM (Astrid)
10.00-11.00						Weiß/Gelb/Grün LUKAS (Natascha)	Weiß/Gelb/Grün SABOMNIM (Astrid)
11.15-12.15						Blau/Rot/Schwarz LUKAS (Natascha)	Blau/Rot/Schwarz SABOMNIM (Ernst)
16.15-17.00	Kleinkinder SANDRO (Alex)	Kleinkinder DARIA (Thomas)		Kleinkinder DARIA (Thomas)			12.30-13.00 ab 2. Dan SABOMNIM (Ernst)
17.15-18.15	Weiß/Gelb/Grün SANDRO (Alex)	Weiß/Gelb/Grün DARIA (Astrid)	Weiß/Gelb/Grün LUKAS (Natascha)	Weiß/Gelb/Grün DARIA (Astrid)	Weiß/Gelb/Grün ANITA (Natascha)		
18.30-19.30	Blau/Rot/Schwarz ANITA (Natascha)	Blau/Rot/Schwarz MILJAN (Astrid)	Blau/Rot/Schwarz LUKAS (Natascha)	Blau/Rot/Schwarz MILJAN (Astrid)	Blau/Rot/Schwarz ANITA (Natascha)		
19.45-20.30	Workout / Stretching ANITA		Workout / Stretching LUKAS		Workout / Stretching ANITA		