

# Trainingsplan während Sommerferien 2022

vom 3. Juli – 14. August

Dienstag	Erwachsene / Teens	Tai-Ji / Qi Gong	09.00 - 10.00	1
Dienstag	Erwachsene / Teens	TRX	18.00 – 19.00	2
Dienstag	Erwachsene / Teens	Kick-Boxing	18.30 - 20.00	1
Dienstag	Erwachsene / Teens	Fit-Kick	19.00 - 20.30	2
Dienstag	Erwachsene / Teens	Karate / NJ / CrossDefense	20.15 – 21.45	1

Mittwoch	Erwachsene / Teens	Tai-Ji / Qi-Gong (auf der Wiese beim Ortsmuseum Frenkendorf, Mühlacker)	19.00 - 20.00	Outdoor
----------	--------------------	-------------------------------------------------------------------------------	---------------	---------

Donnerstag	Kinder	Karate / Kick-Boxing	18.00 - 19.00	1
Donnerstag	Erwachsene / Teens	Karate / NJ / CrossDefense	19.15 – 20.45	2
Donnerstag	Erwachsene / Teens	Kick-Boxing	19.30 - 21.00	1

\* während den offiziellen Kurszeiten darf das freie Dojo individuell, ohne Aufsicht und auf eigene Gefahr genutzt werden. Bitte nehmt Rücksicht aufeinander, danke vielmals ☺.

Wer ausserhalb dieser Zeiten das Dojo nutzen möchte (nur Volljährige), kommt bitte auf Marcel oder Caroline zu.