

## TRAININGSPLAN ab 19.4.2021



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
12.15 - 13.15		Roche Mittags Training		Pranayama-Meditation	Roche Mittags Training
17.30 - 18.30	Kinder 8 Kup - 7 Kup alle Gelb Gürtel		Kinder alle Grade		Kinder 8 Kup - 7 Kup alle Gelb Gürtel
18.00 - 19.00		Taichi & Qgiong		Taichi & Qgiong	
18.30 - 19.30	Kinder 6 Kup - Dan Träger Blau bis Schwarz Gürtel		18.00 - 19.30 Erwachsene Outdoor alle Grade		Kinder 6 Kup - Dan Träger Blau bis Schwarz Gürtel
19.30 - 20.30	Erwachsene 9 Kup bis 4 Kup weiss bis blau Gürtel		PS. Bei schlechtem Wetter findet das Training um 18.30 auf ZOOM statt		Erwachsene 9 Kup bis 4 Kup weiss bis blau Gürtel
20.30 - 21.30	Erwachsene 3 Kup bis 4 Dan blau und schwarz Gürtel				Erwachsene 3 Kup bis 4 Dan blau und schwarz Gürtel