

regulärer Trainingsplan

Uhr	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00	9:00 - 10:00 Alle (SGK)						
10:00	10:30 - 11:30 Ü60 Kurs (SGK)						
11:00						11:15 - 12:00 Minis 3-5 (JMG)	
12:00	12:30 - 13:15 Mittagstraining (SGK)					12:30 - 13:30 Alle (SGK)	12:00 - 13:00 Alle (SGK)
13:00						13:30 - 14:30 Ausschließlich HSP (SGK)	
14:00						14:30 - 15:00 Probetraining Bitte um Voranmeldung (SGK)	
16:00					16:45 - 17:45 Kinder ab 6 Jahre (SGK)		
17:00		17:00 - 18:00 Kinder ab 6 Jahre (SGK)					
18:00		18:15 - 19:15 Jugendliche & Erwachsene (SGK)	18:00 - 19:00 Ausschließlich HSP (FSB)	18:30 - 19:30 Jugendliche & Erwachsene (SGK)	18:00 - 18:30 High Intensive Training (SGK) 18:30 - 19:30 Hyong (SGK)		18:00 - 19:30 Ashtanga Yoga (CS)
19:00	19:30 - 20:30 Alle (JvB)	19:15 - 20:15 Alle (SGK)	19:30 - 20:30 Alle (MJK)	19:45 - 20:45 Alle (SGK)	19:45 - 20:45 Alle (SGK)		
20:00		20:15 - 21:00 Meisterschüler (SGK)					

abweichender Trainingsplan*

Uhr	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00	9:00 - 10:00 Alle (SGK)						
10:00	10:30 - 11:30 Ü60 Kurs (SGK)						
11:00						11:15 - 12:00 Minis 3-5 (JMG)	
12:00	12:30 - 13:15 Mittagstraining (SGK)					12:30 - 13:30 Alle (SGK)	12:00 - 13:00 Alle (SGK)
13:00						13:30 - 14:30 Ausschließlich HSP (SGK)	
14:00						14:30 - 15:00 Probetraining Bitte um Voranmeldung (SGK)	
16:00					16:45 - 17:45 Kinder ab 6 Jahre (SGK)		
17:00		17:00 - 18:00 Kinder ab 6 Jahre (MJK)					
18:00		18:15 - 19:15 Jugendliche & Erwachsene (MJK)	18:00 - 19:00 Ausschließlich HSP (FSB)	18:30 - 19:30 Jugendliche & Erwachsene (JMG)	18:00 - 18:30 High Intensive Training (SGK) 18:30 - 19:30 Hyong (SGK)		18:00 - 19:30 Ashtanga Yoga (CS)
19:00	19:30 - 20:30 Alle (JvB)	19:15 - 20:15 Alle (MJK)	19:30 - 20:30 Alle (MJK)	19:45 - 20:45 Alle (JMG)	19:45 - 20:45 Alle (SGK)		

*Gültigkeit: 7.-9. April, 5.-7. Mai, 2.-4. Juni, 7.-9. Juli, 4.-6. August, 8.-10. September, 6.-8. Oktober, 3.-5. November, 8.-10. Dezember

SGK = Shin-Gyu Kang, 4. Dan . MJK = Mi-Jin Kim, 1. Kup . FSB = Fabian Sin Breth, 1. Kup . JMG = Jorit Mischa Galla, 2. Kup . JvB = Jacob von Borstel, 1. Kup . CS = Christina Sieg