

Stundenplan für Online-Training

ab Mo, 22.11.2021

Zeiten	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
8.00-8.45		Kimoodo+Atem- techniken SANDRO		Kimoodo+Atem- techniken SANDRO			
9.30-10.30	Alle SANDRO (Siba)		Alle SANDRO (Siba)		Alle SANDRO (Siba)		Schwarzgurt- Spezialtraining 2. + 3.+4. DAN 9.00-9.45 (Astrid)
10.00-11.00						Weiß/Gelb/Grün LUKAS (Ermuun)	Weiß/Gelb/Grün SABOMNIM (Astrid)
11.15-12.15						Blau/Rot/Schwarz LUKAS (Ermuun)	Blau/Rot/Schwarz SABOMNIM (Karin)
17.15-18.15	Weiß/Gelb/Grün TONI (Alija)	Weiß/Gelb/Grün SABOMNIM (Astrid)	Weiß/Gelb/Grün ANITA (Ermuun)	Weiß/Gelb/Grün SABOMNIM (Astrid)	Weiß/Gelb/Grün CELINE (Ermuun) 18.00-19.00		
18.30-19.30	Blau/Rot/Schwarz TONI (Alija)	Blau/Rot/Schwarz SABOMNIM (Astrid)	Blau/Rot/Schwarz ANITA (Ermuun)	Blau/Rot/Schwarz SABOMNIM (Astrid)	Blau/Rot/Schwarz CELINE (Ermuun) 19.00-20.00		