

# Stundenplan 1070

## ab Mo, 10.1.2022

Zeiten	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So / Fei
10.00-11.00	Alle OMID				Alle (absolute Anfänger: Fitness, Stretching, Selbstverteidigung)	ab Blaugurt OMID + Anfänger MICHAEL	
11.15-12.15						Prüfungsordnung ab 5. Kup OMID + Prüfungsordnung 10.-6. Kup KATHARINA + Kleinkinder Alle ANDJELA / LISA 11.15-12.00	Alle OMID
12.30-13.30						Schwarzgurt vorbereitung OMID	YU-Fight Alle OMID
13.30-14.30							SHOW-TEAM
16.00-17.00	Anfänger OMID	Kleinkinder 3-4 Jahre 16.00-16.45 OMID / ANDJELA	Anfänger (Weiss/Gelb) OMID	Akrobatik ab 7 Jare Kinder OMID	Kleinkinder Fort. OMID + Kleinkinder Anf. ANDJELA / LISA		
17.00-18.00	Alle (Hyong/Poomsae) OMID	Kleinkinder 5-6-7 Jahre 16.45-17.30 OMID / ANDJELA	ab Grüngurt OMID	ab Grüngurt OMID + Anfänger (Weiss/Gelb) LISA + Workout Damen MARTE	ab Grüngurt OMID + Anfänger ANDJELA		
18.00-19.00	Alle (Freikampf/Kicks/ Stretching) OMID	Freikampf/YU Fight ab Grüngurt OMID + Freikampf Anf. ANDJELA 17.30-18.45	Kicks/ Stretching OMID	Akrobatik ab 13 Jahre Erwachsene OMID			
19.00-20.00	ab Rotgurt OMID	ab Blaugurt SABOMNIM	Alle ab 13 Jahre OMID	Alle ab 13 Jahre OMID			
20.00-21.00	Alle (Stretching) OMID		ab Blaugurt (Hyong, Poomsae, Hyong im Kampf) OMID	ab Grüngurt (Hyong, Poomsae, Messer, Stock, Prüfungsordnung) OMID			