

Trainingsplan Montag 22. bis Freitag 26. Februar

| Zeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|-------------|-------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------|
| 16.00-16.30 | Basistechniken und Fitness mit Kai | Basistechniken und Fitness mit Kai | Basistechniken und Fitness mit Leah | Basistechniken und Fitness mit Selin | Basistechniken und Fitness mit Paulina |
| 16.30-17.00 | Basistechniken und 1. Form mit Lina | Basistechniken und 2. Form mit Adina | Basistechniken und 3. Form mit Kai | Basistechniken und 1. Form mit Kai | Basistechniken und 2. Form mit Kai |
| 17.00-17.30 | Basistechniken und 4. Form mit Kai | Basistechniken und 5. Form mit Kai | Basistechniken und 6. Form mit Kai | Basistechniken und 7. Form mit Kai | Basistechniken und 8. Form mit Kai |
| 17.30-18.00 | | | | | Ein-Schritt-Partnerübungen mit Julia |
| 18.00-18.30 | Kicks und Fitness mit Louis Bo | Ju-Jutsu: Freie Selbstverteidigung mit Sven | Poomsae für Meister mit Kai | Kicks und Fitness mit Lina | Kick-Training mit Julia für alle |
| 18.30-19.00 | Kicks und Fitness mit Louis Bo | Ju-Jutsu: Freie Selbstverteidigung mit Sven | Poomsae für Meister mit Kai | Kicks und Fitness mit Lina | |
| 19.00-19.30 | | Ju-Jutsu: Freie Selbstverteidigung mit Sven | | | |