

Stundenplan für Online-Training November 2020 (Start 30.11.2020)

Zeiten	MO, 30.11.	DI, 1.12.	MI, 2.12.	DO, 3.12.	FR, 4.12.	SA, 5.12.	SO, 6.12.
7.30-8.15		Kimoodo+Atemtechniken (Basis+Dynamisch) FRANK		Kimoodo+Atemtechniken (Diagramm+ Stock) FRANK			
8.30-9.15	Workout / Stretching CELINE	Workout / Stretching SIBA	Workout / Stretching CELINE	Workout / Stretching SIBA	Workout / Stretching SIBA		
9.30-10.30	Alle SANDRO (Siba)	Alle OMID	Alle SANDRO (Siba)	Alle OMID	Alle SANDRO (Siba)		Schwarzgurtstunde Alle SABOMNIM (Astrid) 9.00-9.45
10.00-11.00						Weiß/Gelb/Grün LUKAS (Kai)	Weiß/Gelb/Grün SABOMNIM (Astrid)
11.15-12.15						Blau/ Rot/Schwarz LUKAS (Kai)	Blau/ Rot/Schwarz SABOMNIM (Astrid)
nachmittag						Prüfungsordnung zum 9. Kup LUKAS (Kai) 12.30-13.00	ab 3. DAN (Hyong) SABOMNIM 12.30-13.00
nachmittag						Prüfungsordnung zum 8. Kup LUKAS (Kai) 13.00-13.30	Prüfungsordnung zum 4. Kup SANDRO (Siba) 13.00-13.45
nachmittag						Prüfungsordnung zum 7. Kup LUKAS (Kai) 13.45-14.15	Prüfungsordnung zum 3. Kup SANDRO (Siba) 13.45-14.30
nachmittag						Prüfungsordnung zum 6. Kup LUKAS (Kai) 14.15-15.00	Prüfungsordnung zum 2. Kup SANDRO (Siba) 14.45-15.30
15.15-16.00		Malkurs DARIA	Kinderfitness LUKAS	Bastelkurs DARIA	Akrobatik SANDRO (Alex)	Prüfungsordnung zum 5. Kup LUKAS (Kai) 15.15-16.00	Prüfungsordnung zum 1. Kup SANDRO (Siba) 15.45-16.30
16.15-17.00	Kleinkinder SANDRO (Alex)	Kleinkinder DARIA (Thomas)	Kleinkinder LUKAS (Thomas)	Kleinkinder DARIA (Thomas)	Kleinkinder SANDRO (Alex)		
17.15-18.15	Weiss/Gelb/Grün SANDRO (Alex)	Weiss/Gelb/Grün SABOMNIM (Astrid)	Weiss/Gelb/Grün LUKAS (Thomas)	Weiss/Gelb/Grün SABOMNIM (Astrid)	Weiss/Gelb/Grün SANDRO (Alex)		
18.30-19.30	Blau/Rot/Schwarz ANITA (Natascha)	Blau/Rot/Schwarz SABOMNIM (Astrid)	Blau/Rot/Schwarz LUKAS (Natascha)	Blau/Rot/Schwarz SABOMNIM (Astrid)	Blau/Rot/Schwarz ANITA		
19.45-20.30	Workout / Stretching ANITA	Workout / Stretching CELINE	Workout / Stretching LUKAS	Workout / Stretching CELINE	Workout / Stretching ANITA		