

# Stundenplan für Online-Training

ab Mo, 1.3.2021

Zeiten	Mo, 1.3.21	Di, 2.3.21	Mi, 3.3.21	Do, 4.3.21	Fr, 5.3.21	Sa, 6.3.21	So, 7.3.21
7.30-8.15		Kimoodo+Atem- techniken FRANK		Kimoodo+Atem- techniken FRANK			
9.30-10.30	Alle SANDRO (Siba)		Alle SANDRO (Siba)		Alle SANDRO (Siba)		
10.00-11.00						Weiß/Gelb/Grün LUKAS (Natascha)	Weiß/Gelb/Grün NHAN (Astrid)
11.15-12.15						Blau/Rot/Schwarz LUKAS (Natascha)	Blau/Rot/Schwarz NHAN (Astrid)
16.15-17.00	Kleinkinder SANDRO (Alex)		Kleinkinder LUKAS (Natascha)		Kleinkinder ANITA (Natascha)	Prüfungsvorbereitungen: LUKAS (Natascha) 12.30-12.45 zum 9. Kup 12.50-13.05 zum 8. Kup 13.10-13.25 zum 7. Kup	Prüfungsvorbereitung zum 1. Dan NHAN (Ernst) 12.30-13.15
17.15-18.15	Weiß/Gelb/Grün SANDRO (Alex)	Weiß/Gelb/Grün SABOMNIM (Astrid)	Weiß/Gelb/Grün LUKAS (Natascha)	Weiß/Gelb/Grün NHAN (Astrid)	Weiß/Gelb/Grün ANITA (Natascha)	Prüfungsvorbereitungen: LUKAS (Natascha) 13.30-13.50 zum 6. Kup 13.55-14.15 zum 5. Kup 14.20-14.40 zum 4. Kup	Prüfungsvorbereitungen: NHAN (Ernst) 13.30-13.50 zum 3. Kup 13.55-14.15 zum 2. Kup 14.20-14.40 zum 1. Kup
18.30-19.30	Blau/Rot/Schwarz SANDRO (Natascha)	Blau/Rot/Schwarz SABOMNIM (Astrid)	Blau/Rot/Schwarz LUKAS (Natascha)	Blau/Rot/Schwarz NHAN (Astrid)	Blau/Rot/Schwarz ANITA (Natascha)		
19.45-20.30			Workout / Stretching LUKAS		Workout / Stretching ANITA		