

## Trainingsplan

			Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Capoeira	Schiefbahn	Kids (6 - 14)						16:00 - 18:00 ALS
		Jugendliche (> 14 Jahre) & Erwachsene			18:45 - 20:15 ALS			16:00 - 18:00 ALS
Damengymnastik	Schiefbahn	Erwachsene			20:15 - 21:15 ALS			
Fit and Fun 55 +	Schiefbahn	Erwachsene	18:30 - 19:30 ALS					
Historisches Schwertfechten	Schiefbahn	Jugendliche (> 14 Jahre) & Erwachsene	20:00 - 21:30 SBG		20:00 - 21:30 PES			
Judo	Schiefbahn	Kids (6 - 14)	16:30 - 17:30 PES					
Kickboxen	Schiefbahn	Kids (6 - 14)	17:00 - 18:00 PES				17:00 - 18:30 ALS	
		Jugendliche (> 14 Jahre) & Erwachsene					18:30 - 20:00 ALS	
Kobudo	Schiefbahn	Jugendliche (> 14 Jahre) & Erwachsene			20:00 - 22:00 PES			
Koryu Uchinadi	Schiefbahn	Jugendliche (> 14 Jahre) & Erwachsene					19:30 - 22:00 PES *	
	Wekeln	Kids (6 - 14)			18:00 - 19:00 GSW			
		Jugendliche (> 14 Jahre) & Erwachsene			19:00 - 22:00 GSW			
Taekwondo	Schiefbahn	Kids (6 - 14)	17:30 - 18:30 ALS*					13:30 - 16:00 ALS ** 14:30 - 16:00 PES ***
		Jugendliche (> 14 Jahre) & Erwachsene	19:30 - 21:00 ALS					13:30 - 16:00 ALS **
	Willich		20:15 - 21:45 TWH				14:30 - 16:00 PES ***	
	Wekeln	4 - 6 Jahre					15:00 - 16:00 GSW	
		6 - 8 Jahre			16:00 - 17:00 GSW		16:00 - 17:00 GSW	
		ab 8 Jahre			17:00 - 18:00 GSW		17:00 - 18:00 GSW	
		Jugendliche			18:00 - 19:00 GSW			
	Jugendliche (>14 Jahre) & Erwachsene			19:00 - 20:30 GSW				
Tai Chi Chuan	Schiefbahn	Jugendliche (>16 Jahre) & Erwachsene					20:00 - 21:30 ALS	
Taiko Trommeln	Schiefbahn	Jugendliche (>14 Jahre) & Erwachsene	20:00 - 21:30 PES					
	Willich					19:45 - 21:30 TWH		
Yoga	Schiefbahn	f. Mädchen (8 - 14 Jahre)				16:00 - 17:00 KHS		
		f. Frauen U55				17:30 - 18:30 KHS		
		f. Frauen U55				19:15 - 20:15 KHS		
		Faszientraining f. Frauen nach Absprache					10:00 - 11:00 KHS	
	Frauen (8 - 100 Jahre)					11:00 - 12:00 KHS		
	Yoga f. Kampfsportler					13:30 - 14:30 PES		
Wekeln	Yoga f. Erwachsene ****					17:00 - 18:00 Traum ****		

\* Open Door, No Gii, Schwerpunkt Selbstverteidigung

\*\* Reines Kampftraining mit Schutzausstattung

\*\*\* Formen- / Techniktraining

\*\*\*\* N nach vorheriger Absprache

ALS = Astrid - Lindgren Schule Schiefbahn	KHS = Kulturhalle Schiefbahn
BKW = Begegnungsstätte Krumm Wekeln	PES = Pestalozzi Schule Schiefbahn
GSW = Gemeinschafts-Schule Wekeln	SBG = Sankt Bernhard Gymnasium Schiefbahn
KBW = Kindergarten Bullerbü Wekeln	TWH = Turnhalle Willicher Heide
Traum = KiTa Traumland Hülsdonkstr. 94 Wekeln	