

Trainingsplan Te-Bo & BüroBalance & Fit ab 50 & Herzsport

gültig ab: 11. September 2023

Montag:

08:30 – 09:30 Uhr	Herzsport
09:30 – 10:30 Uhr	Herzsport
10:45 – 11:45 Uhr	Herzsport
18:30 – 19:45 Uhr	BüroBalance

Dienstag:

09:15 – 10:30 Uhr	Fit ab 50 – Herren
10:40 – 11:50 Uhr	Fit ab 50 – Frauen

Mittwoch:

19:00 – 20:00 Uhr	Germania
-------------------	----------

Donnerstag:

08:45 – 10:00 Uhr	Fit ab 50 – Herren
10:35 – 11:45 Uhr	Fit ab 50 – Frauen
14:30 – 15:30 Uhr	Herzsport
18:45 – 19:45 Uhr	Te-Bo

Freitag:

15:45 – 17:00 Uhr	Karate Kinder (9. – 7. Kyu)
17:15 – 18:30 Uhr	Karate Jugendliche (ab 7. Kyu)

Aktuelle Informationen sowie Änderungen des Trainingsplans auf unserer Website:
www.karate-goerlitz.de



