

Trainingsplan ab 01.03.2022

Montag

Wado-Ryu Training (Prüfungsprogramm)

16:45 – 17:30	Bambini
---------------	---------

17:30 – 18:30	Jugend
---------------	--------

18:30 – 19:45	Erwachsene
---------------	------------

Donnerstag

Kumite-Training (Kampftraining)

	Bambini
17:00 – 18:15	+ Jugend

18:15 – 19:45	Erwachsene
---------------	------------

Bambini:	5 bis 7 Jahre
Jugend:	8 bis 14 Jahre
Erwachsene:	ab ca. 15 Jahre