



## ***Trainingsplan***

*- ab Januar 2021*

*Sobald wir wieder ins Dojo dürfen, werden wir wieder in den Präsenzunterricht wechseln!*

### **Montag**

*16:30 – 17:30*  
Zwerg Drachen &  
Kleine Drachen

*18:00-19:00*  
Große Drachen

*20:30 – 21:30*  
Erwachsene  
*gesundheitsorientiertes **Karate***  
*für jedes Alter*

### **Dienstag**

*16:45 – 17:45*  
Zwerg Drachen &  
Kleine Drachen

*18:00 – 19:00*  
Große Drachen

### **Mittwoch**

*17:00 – 18:00*  
Zwerg Drachen &  
Kleine Drachen

*18:10 – 19:10*  
*Fortge.* Drachen

*20:00 – 21:00*  
Erwachsene  
*gesundheitsorientiertes **Karate***  
*für jedes Alter*

### **Donnerstag**

*17:00 – 18:00*  
Zwerg Drachen &  
Kleine Drachen

*18:15 – 19:15*  
Große Drachen

*19:30 – 20:30*  
Erwachsene  
**Fitness und Selbstverteidigung**

### **Freitag**

*15:15 – 16:15*  
Zwerg Drachen &  
Kleine Drachen

*16:30 – 17:15*  
Drachen - Kinder &  
Eltern