



## **Trainingsplan**

- ab 08. März 2021

### **Montag**

16:30 – 17:30  
**Zwerg Drachen &  
Kleine Drachen**  
*2 Jahre – 6. Klasse*  
**Trainingswiese**

18:00-19:00  
**Große Drachen**  
*(ab 7. Klasse)*  
**ONLINE**

20:30 – 21:30  
**Erwachsene**  
*gesundheitsorientiertes Karate*

### **Dienstag**

16:45 – 17:45  
**Zwerg Drachen &  
Kleine Drachen**  
*2 Jahre – 6. Klasse*  
**Trainingswiese**

18:00 – 19:00  
**Große Drachen**  
*(ab 7. Klasse)*  
**ONLINE**

### **Mittwoch**

16:45 – 17:45  
**Zwerg Drachen &  
Kleine Drachen**  
*2 Jahre – 6. Klasse*  
**Trainingswiese**

18:10 – 19:10  
**Fortge. Drachen**  
**ONLINE**

20:00 – 21:00  
**Erwachsene**  
*gesundheitsorientiertes Karate*

### **Donnerstag**

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

18:15 – 19:15  
**Große Drachen**  
*(ab 7. Klasse)*  
**Online**

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

### **Freitag**

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

16:30 – 17:15  
**Drachenkinder &  
ihre Eltern**  
**ONLINE**