



Trainingsplan für unsere Kinder & Erwachsenen
- für Winterferien 2026

TRAININGSPAUSE vom 09.02.-13.02.2026

Trainingsplan für die Woche vom 16.02.- 20.02.2026	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				08:00 – 09:00 Erwachsene, alle mit Ruben Sempai
	15:30 – 16:00 Zwerg-Drachen (3 - 5 Jahre)	15:30 – 16:00 Zwerg-Drachen (3 - 5 Jahre)		
	16:30 – 17:30 Kleine Drachen (6 - 8 Jahre)	16:30 – 17:30 Kleine Drachen (6 - 8 Jahre)		15:15 – 16:15 Kleine Drachen (6 - 8 Jahre) mit Jan Sempai
		18:30 – 19:30 Große Drachen & Fgs. Drachen		16:30 – 17:30 ALLE Drachen (ab ORANGE) mit Thomas Sempai
	18:10 – 19:10 ALLE Drachen (ab Orange) (6+ Jahre)	18:10 – 19:10 Jukuren (Erw. ab 45 J. + Erw. Anfänger)	19:45 – 20:45 Erwachsene, alle	
	19:30 – 20:30 Genki Budo	19:45 – 20:45 Erwachsene, alle		