

TRAININGSPLAN FÜR GROSS ENZERSDORF

Zeitraum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00 10:30					YOGA mit Herz & Hirn	
11:00 12:30					YOGA mit Herz & Hirn für Schwangere	Bodywork Fight Fitness Jugendliche Erwachsene
16:00 17:00				YOGA Kinder		
17:30 18:30		TKD Kinder Familie	TKD Kinder Familie	TKD Kinder Familie	TKD Kinder Familie	
18:30 19:45	YOGA (19:00-20:30) mit Herz & Hirn	TKD / KB Jugendliche Erwachsene	TKD / KB Jugendliche Erwachsene KB (19:30 – 20:30)	Bodywork Fight Fitness Jugendliche Erwachsene	TKD / KB Jugendliche Erwachsene	

TRAININGSPLAN FÜR OBERSIEBENBRUNN

Zeitraum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
17:30 18:30	TKD Kinder Familie		TKD Kinder Familie			
18:30 20:00	TKD / KB Jugendliche Erwachsene		TKD / KB Jugendliche Erwachsene			

TKD = Taekwondo KB = Kickboxen