

# Trainingsplan (gültig ab 7. September 2009)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Individuelles Training Geräte und/oder Matte Termine nach Vereinbarung	9:00-10:00 Information und Anmeldung	9:00-10:00 Gruppentraining Matte	9:00-10:00 Information und Anmeldung	Individuelles Training Geräte und/oder Matte Termine nach Vereinbarung	Individuelles Training Geräte und/oder Matte Termine nach Vereinbarung
	Individuelles Training Geräte und/oder Matte Termine nach Vereinbarung	Individuelles Training Geräte und/oder Matte Termine nach Vereinbarung	10:00-11:00 Gruppentraining Matte (Schwerpunkt Rückbildung)		
	Individuelles Training Geräte und/oder Matte Termine nach Vereinbarung	Individuelles Training Geräte und/oder Matte Termine nach Vereinbarung	Individuelles Training Geräte und/oder Matte Termine nach Vereinbarung		
	Individuelles Training Geräte und/oder Matte Termine nach Vereinbarung	Individuelles Training Geräte und/oder Matte Termine nach Vereinbarung	Individuelles Training Geräte und/oder Matte Termine nach Vereinbarung		
Individuelles Training Geräte und/oder Matte Termine nach Vereinbarung		18:00-19:00 Information und Anmeldung	18:00-19:00 Information und Anmeldung	Individuelles Training Geräte und/oder Matte Termine nach Vereinbarung	
		Individuelles Training Geräte und/oder Matte Termine nach Vereinbarung	19:00-20:00 Gruppentraining Matte mit Kleingeräten		
	20:00-21:00 Gruppentraining Matte	Geräte und/oder Matte Termine nach Vereinbarung	Individuelles Training Geräte und/oder Matte Termine nach Vereinbarung		
		Individuelles Training Geräte und/oder Matte Termine nach Vereinbarung	Individuelles Training Geräte und/oder Matte Termine nach Vereinbarung		