

Trainingsplan 2015

K4 Leipzig e. V.

Zeit	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
	Was	Trainer /Raum	Was	Was	Trainer /Raum	Was	Was	Trainer /Raum	Was	Was	Trainer /Raum	Was	Was	Trainer /Raum	Was
16.00 - 16.45	Karate Minis 3- 6 Jahre	Christoph / Raum 1 OG								Karate Minis 3- 6 Jahre	Christoph / Raum 1 OG				
17.00 - 18.15	Karate Kinder	Christoph / Raum 1 OG		Kickboxen Kinder ab 10 Jahre u. Jugendliche	Christoph / Raum 1 OG Katrin K. / Raum 2 EG	17.00 - 18.00 Frauenpower mit Katrin				Karate Kinder	Christoph / Raum 1 OG Katrin / Raum 2 EG	17.00 - 18.00 Frauenpower mit Katrin	Kickboxen Kinder ab 10 Jahre u. Jugendliche	Christoph / Raum 1 OG Katrin K. / Raum 2 EG	
18.30- 20.00	Karate Erwachsene Oberstufe	Christoph / Raum 1 OG		Kyusho/ Selbst-verteidigung 18.00-19.00	Christoph / Raum 1 OG					Karate Erwachsene Oberstufe	Christoph / Raum 1 OG		Kyusho/ Selbst-verteidigung 18.00-19.00	Christoph / Raum 1 OG	
20.00 - 21.30	Kickboxen	Christoph / Raum 1 OG					Thaiboxen	Christian / Raum 1 OG		Kickboxen	Christoph / Raum 1 OG				

Stand: 15.06.2015

Achtung dieser Plan gilt bis auf weiteres für 2015 !! Freie Kapazitäten dürfen für freies Training genutzt werden als auch zum erstellen neuer Trainingsgruppen wenn Trainer vorhanden