

KI DO JO KURSSPLAN

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|--|--|---|---|
| 9:00 - 9:45 Meditation & Qi Gong | | | 9:00 - 9:45 Meditation & Qi Gong | |
| 9:45 - 10:30 Tai Ji | | | 9:45 - 10:30 Tai Ji | |
| 10:30 - 11:15 Shaolin Gong Fu Fitness | | | 10:30 - 11:15 Shaolin Gong Fu Fitness | |
| 16:00 - 17:00 ZUMBA® ab 14 Jahre mit Juliana Braumann | 16:00 - 16:45 Karate PeeWees | 16:00 - 16:45 Karate PeeWees | 16:00 - 16:45 Karate PeeWees | 16:00 - 16:45 Karate PeeWees |
| 17:00 - 17:45 Karate Kids Prüfungstrainings | 17:00 - 17:45 Karate Kids alle Gürtelfarben | 17:00 - 17:45 Karate Kids ab Grüngurt | 17:00 - 17:45 Karate Kids Turniertrainings | 17:00 - 17:45 Karate alle Gürtelfarben |
| 18:00 - 19:00 Karate Jugendl/Erw. Prüfungstrainings | 18:00 - 19:00 Karate Jugendl/Erw. alle Gürtelfarben | 18:00 - 19:00 Karate Kids ab Braungurt | 18:00 - 19:00 Karate Jugendl/Erw. Turniertrainings | 18:00 - 19:00 Karate Jugendl/Erw. ab Braungurt |
| 19:00 - 20:00 TaeBo ab 14 Jahre | 19:00 - 19:45 Shaolin Gong Fu Basic | 19:00 - 20:00 Karate Jugend/Erw. ab Braungurt | 19:30 - 20:30 TaeBo ab 14 Jahre | 19:00 - 20:00 Shaolin Gong Fu |
| 20:00 - 21:00 TaeBo ab 14 Jahre | 19:45 - 20:30 Shaolin Gong Fu Formen / Waffen | 20:00 - 21:00 Karate Instruktoren | 20:30 - 21:30 ZUMBA® ab 14 Jahre mit Doreen Mayen | 20:00 - 20:45 Qi Gong / Tai Ji Basic |
| | 20:30 - 21:15 Qi Gong / Tai Ji Basic | | | 20:45 - 21:30 Tai Ji |
| | 21:15 - 22:00 Tai Ji | | | |

PeeWees = Kinder 4-7 Jahre / Karatekids = Kinder 8-12 Jahre / Jugendliche ab 13 Jahre / Erwachsene ab 18