

Vorübergehender Trainingsplan im Shu Ha Ri Trainingszentrum

gültig ab 31.05.2021

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 - 10:00 Uhr	"GGG" ↓ genesen, getestet, geimpft	9:00 - 10:00 REHA-Sport Outdoor	9:00 - 10:00 REHA-Sport Outdoor	9:00 - 10:00 Yoga Outdoor oder Online	
10:00 - 11:00 Uhr		10:30 - 11:30 Bewegen statt schonen - ein Ganzkörper- kräftigungsprogramm Outdoor	10:30 - 11:30 Bewegen statt schonen - ein Ganzkörper- kräftigungsprogramm Online		
11:00 - 12:00 Uhr					
15:00 - 16:00 Uhr				15:00 - 16:00 Yoga auch für Senioren Outdoor oder Online	
16:00 - 17:00 Uhr	16:15 - 17:15 Yoga Outdoor entfällt bei Regen	16:00 - 16:45 Karate für Minis Little Warrior Kids (5 bis 7 Jahre)**	16:00 - 17:00 Karate Selbstverteidigung für Kinder Tigergruppe**	16:30 - 17:15 Karate Minis - NEU ab 24.06.2021 Samurai Kids (5 bis 7 Jahre)**	16:15 - 17:30 Karate Selbstverteidigung Jugend bis Gelb (8 bis 10 Jahre)**
17:00 - 18:00 Uhr	17:30 - 18:30 Krav Maga**	17:00 - 17:45 Karate für Minis Power Dragons Kids (5 bis 7 Jahre)**	17:00 - 18:00 Bewegen statt schonen - ein Ganzkörper- kräftigungsprogramm Outdoor oder Online	17:30 - 18:45 MMA Indoor mit "GGG"	17:30 - 18:30 Yoga Outdoor oder Online
18:00 - 19:00 Uhr	17:30 - 18:45 Kickboxen für Frauen**	18:00 - 19:30 Karate Oberstufe Indoor mit "GGG"	18:15 - 19:15 Yoga Outdoor oder Online	18:15 - 19:15 Taiji Qigong**	18:15 - 19:15 Reha-Sport
19:00 - 20:00 Uhr	19:00 - 20:00 Functional Fitness*	19:00 - 20:30 Yoga Outdoor oder Online	19:30 - 20:30 Yoga Outdoor	19:45 - 20:45 Functional Fitness Online und Indoor mit "GGG"	19:00 - 20:30 Karate Erwachsene und 50-Plus**
20:00 - 21:00 Uhr	19:00 - 20:30 MMA**				18:45 - 19:45 Bewegen statt schonen - ein Ganzkörper- kräftigungsprogramm Outdoor
					18:15 - 19:45 Brazilian Jiu- Jitsu Indoor mit "GGG"
					18:30 - 19:30 Bewegen statt schonen - ein Ganzkörper- kräftigungsprogramm Online

Da das Training draußen stattfindet, kann uns das Wetter natürlich einen Strich durch die Rechnung machen. Das Training wird aber stattfinden, wenn es nicht in Strömen regnet, schneit oder hagelt. Bleibt motiviert!

* Outdoor (bei schlechtem Wetter Indoor mit GGG und Online)

** Outdoor (bei schlechtem Wetter Indoor mit GGG)