

# Vorübergehender Trainingsplan im Shu Ha Ri Trainingszentrum

gültig ab 31.05.2021

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

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)