

## Trainingsplan Black Belt Masters Gräfelfing

gültig ab KW3/ 2018

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vormittag-Alle		8.30-9.30 Uhr		8.30-9.30 Uhr		10.00-11.00 Uhr
Zwergel 5- 10 Jahre	17.00-17.45 Uhr		17.00-17.45 Uhr		17.00-17.45 Uhr	
Jugend 11-15 Jahre	18.00-19.00 Uhr		18.00-19.00 Uhr		18.00-19.00 Uhr	
Anfänger		18.00-19.00 Uhr		18.00-19.00 Uhr		
Erwachsene	19.00-20.00 Uhr	19.00-20.00 Uhr			19.00-20.00 Uhr	
Fortgeschrittene				19.30-20.30 Uhr		
Erwachsene <b>Ü45+</b>		8.30-9.30 Uhr	19.00-20.00 Uhr	8.30-9.30 Uhr		10.00-11.00 Uhr