

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	8–9 Uhr FRISCH IN DEN TAG		8–9 Uhr FRISCH IN DEN TAG		10–11.30 FREIES TRAINING Bitte anmelden! Danach gemeinsam Putzen und Aufräumen
	16.30–17.30 KINDER ab 6 Jahre		17.30–18.30 KINDER ab 8 Jahre		
	17.45–18.45 KINDER ab 10 Jahre				
18.30–20 Uhr AB BLAU	19–20.15 JUGENDLICHE ab 13 Jahre	19.30–20.30 VIPASSANA-MEDITATION im Son-Dojang	18.30–19.30 KI DO IN Energiegymnastik	18.30–20 Uhr TRAINING FÜR ALLE ab 13 Jahre	
20.00–21.30 ERWACHSENE	20.15–21.15 FREIES ÜBEN	20.30–21.30 CAPOEIRA	19.30–21 Uhr ERWACHSENE		