



# Shinson Hapkido Trainingsplan ab 28.11.2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		06.00 - 07.00 h Morgenmeditation März - Mai und Sept. - Nov.			
17.00 - 17.55 h Junior 1 08 - 09 J. Bu-Sabomnim Gisela	17.00 - 17.55 h Mini 06 - 08 J. Bu-Sabomnim Gisela	17.00 - 18.00 h Junior 1 08 - 09 J. Komjong Ddi Tarek	17.00 - 17.55 h Mini 06 - 08 J. Kyosanim Corina		09.00 - 10.30 h Dantraining
18.00 - 18.55 h Jugend Bu-Sabomnim Gisela	18.00 - 19.00 h Junior 2 10 - 11 J. Orange Gürtel Bu-Sabomnim Gisela	18.30 - 19.45 h Erwachsene Komjong Ddi Tarek	18.00 - 18.55 h Junior 2 10 - 11 J. Orange Gürtel Kyosanim Corina		
19.00 - 20.15 h Erwachsene Bu-Sabomnim Gisela	19.15 - 20.30 h Dantraining Bu-Sabomnim Gisela		19.00 - 19.55 h Jugend Komjong Ddi Florian		

**Notizen:**

Weinachtsferien : 06.12. - 08.01.2023