



Sportschule MiChi

Hildegard Pfaff
Volker Daiminger

Albert-Roßhaupter-Str. 102
81369 München
Tel. u. Fax: 089/769 28 80
www.akademie-michi.de
sportschule-michi@web.de

Trainingsplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
16:00 - 17:00 Uhr <u>Karate</u> Jugend	14:30 - 15:30 Uhr <u>Autogenes Training</u> Yoga - ZEN	16:00 - 17:00 Uhr <u>Karate</u> Kinder	11:30 - 12:30 Uhr <u>Autogenes Training</u> Einstieg für Yoga	16:00 - 17:00 Uhr <u>Karate</u> Kinder	Kurse lt. Ankündigung und nach Vereinbarung
17:00 - 18:00 Uhr <u>Karate</u> Jugend Fortgeschr.	15:45 - 16:45 Uhr <u>Yoga</u> Kinder + Jugend	17:00 - 18:00 Uhr <u>Karate</u> Jugend	16:00 - 17:00 Uhr <u>Yoga</u> Kinder + Jugend	17:00 - 18:00 Uhr <u>Karate</u> Fortgeschrittene	
18:00 - 19:00 Uhr <u>Karate</u> Fortgeschrittene	17:15 - 18:15 Uhr <u>Karate</u> ab 45	18:00 - 19:00 Uhr <u>Karate</u> Jugend Fortgeschr.	17:30 - 18:30 Uhr <u>Karate</u> ab 45	18:00 - 19:00 Uhr <u>Karate</u> Kickboxen	
19:00 - 20:00 Uhr <u>Karate</u> Kickboxen	18:30 - 19:30 Uhr <u>Yoga - Autogenes Training</u> - ZEN	19:00 - 20:00 Uhr <u>Karate</u> Fortgeschrittene	18:45 - 19:45 Uhr <u>Wirbelsäulen- Ausgleichsgymnastik</u>	19:00 - 20:00 Uhr <u>Karate</u> Anfänger	
	19:45 - 21:00 Uhr <u>Yoga</u> Autogenes Training	20:00 - 21:00 Uhr <u>Karate</u> Anfänger	20:00 - 21:15 Uhr <u>Selbsthilfe-Gruppe</u>		
Montag bis Freitag: Bürozeiten ab 16 Uhr, Termine nach Vereinbarung					