



Sportschule MiChi

Hildegard Pfaff
Volker Daiminger

Albert-Roßhaupter-Str. 102
81369 München
Tel. u. Fax: 089/769 28 80
www.akademie-michi.de
akademie-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>Selbsthilfegruppe</u>	16:00 - 17:00 Uhr <u>Karate</u> Kinder		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.		17:00 - 18:00 Uhr <u>Karate</u> Jugend		17:00 - 18:00 Uhr <u>Karate</u> Fortgeschrittene	
18:00 - 19:00 Uhr <u>Kickboxen</u> Sparring	17:15 - 18:15 Uhr <u>Karate</u> ab 50	18:00 - 19:00 Uhr <u>Karate</u> Jugend Fortgeschr.	17:30 - 18:30 Uhr <u>Karate</u> ab 50	18:00 - 19:00 Uhr <u>Kickboxen</u> Anf. + Fortg.	
19:00 - 20:00 Uhr <u>Kickboxen</u> Technik	19:00 - 20:00 Uhr Yoga - ZEN- Autogenes Training	19:00 - 20:00 Uhr <u>Karate</u> Fortgeschrittene	19:15 - 20:15 Uhr <u>Kickboxen</u> Powertraining	19:00 - 20:00 Uhr <u>Karate</u> Anfänger	
	20:00 - 21:15 Uhr <u>Selbsthilfegruppe</u>	20:00 - 21:00 Uhr <u>Karate</u> Anfänger	20:15 - 21:15 Uhr <u>Karate</u> Powertraining	20:00 - 21:00 <u>Qi Gong</u> Termine s. Internet	
Montag bis Freitag: Bürozeiten ab 16 Uhr, Termine nach Vereinbarung					