

# Training Zeit & Programm

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00 Uhr		Thailändisch		Fitness Yoga			
08:30 Uhr		A1.2-SZHB		bei Club zur Vahr e.V.			
09:00 Uhr		Sprachenzentrum	Muayboran-			Muayboran-	Muayboran-
09:30 Uhr	Fit for Fun	Bremen	Muaythai Chaiya			Muaythai Chaiya	Muaythai Chaiya
10:00 Uhr	in TSV Sandhausen,	Thailändisch	Krabi-Krabong		Bodymind Yoga	Krabi-Krabong	Krabi-Krabong
10:30 Uhr	Osterholz-Scharmbeck	A1.1-SZHB	(Thai-Schwert)		Club zur Vahr e.V.	(Thai-Schwert)	(Thai-Schwert)
11:00 Uhr		Sprachenzentrum					
11:30 Uhr		Bremen				Thai-Sprache Lernen	
12:00 Uhr							Bodymind Yoga
12:30 Uhr							beim Club zur Vahr e.V.
13:00 Uhr							Fitness Yoga Club zur Vahr e.V.
13:00 Uhr							Sparring Treffen, Samsahai-Gym
14:00 Uhr							
14:30 Uhr						Thai-Sprache Lernen	Thai-Sprache Lernen
15:00 Uhr							
15:30 Uhr							
16:00 Uhr							
16:30 Uhr							

17:00 Uhr		19:00 Yoga TSV-	19:00 Pilates TSV-				
17:30 Uhr		Sandhausen, OHZ	Sandhausen, OHZ				
18:00 Uhr	Hatha Yoga	Fitness-		Fitness-Boxen	Thai-Boxen/		
19:30 Uhr	Thai-Boxen/	Boxen		Thai-Boxen/	Boxen/K1		
20:00 Uhr	Boxen/K1	Thai-Boxen/		Boxen/K1			
21:30 Uhr		Boxen/K1					

