

Trainingsplan Region Mainz			International Street Defence Organization			
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Legende
	Bären Starke Kinder 3 - 5 Jahre 16:15-17:00		Bären Starke Kinder 3 - 5 Jahre 16:15-17:00			Bären Starke Kinder
Bären Starke Kinder 3 - 5 Jahre 16:45-17:30		Bären Starke Kinder 3 - 5 Jahre 16:45-17:30				Street Defence
	Bären Starke Kinder 6 - 12 Jahre 17:00-18:00		Bären Starke Kinder 6 - 12 Jahre 17:00-18:00	Wing Chun Tao Chi 12 - 16 Jahre 17:00-18:00		Wing Chun Tao Chi
Bären Starke Kinder 6 - 12 Jahre 17:30-18:30		Bären Starke Kinder 6 - 12 Jahre 17:30-18:30				
	Street Defence 18:00-19:30		Street Defence 18:00-19:30			
Wing Chun Tao Chi 12 - 16 Jahre 18:30-19:30						
		Street Defence 18:30-20:00		Street Defence Freies Training 18:30-20:00		
Street Defence 19:30-21:00	Wing Chun Tao Chi 19:30-21:00		Wing Chun Tao Chi 19:30-21:00			