

## Trainingsplan FC Böhmfeld Schulturnhalle und Hartplatz

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
17:45 - 18:30	16:30 - 17:30	17:30 - 18:30		16.30 - 17:30
Dance for Fun I	Gerätturnen	Karate Kinder		Karate Kinder
			<b>19:00 - 20:00</b>	
18:45 - 19:45			<b>TaiChi</b>	
Dance for Fun II	19:30 - 20:30		<b>Hartplatz</b>	
	Wirbelsäulengymnastik			
20:00 - 21:00	Damen		19:00 - 20:00	
Herrengymnastik			Karate	
<b>19:30 - 20:30</b>			20:15 - 21:15	
<b>Krafttraining im</b>			Karate	
<b>Kraftraum</b>				