Trainingsplan

Haupthalle

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
16:30–17: 25	Kindergruppe 1 (Meisterin Meike)	Mäusegruppe (Meisterin Meike)	Kindergruppe 1 (Meisterin Meike)	Mäusegruppe (Meisterin Meike)	Taichi/Qigong	<u>Ab 12:30 Uhr</u> Tai Chi & Qigong Yoga & Capoeira Taekwon-Gymnastik Atem & Meditation
17:30–18:25	Kindergruppe 2A (Meisterin Meike)	Kindergruppe 2B (Meisterin Meike)	Kindergruppe 2A (Meisterin Meike)	Kindergruppe 2B (Meisterin Meike)	Poomsae & Spagat	
18:30–19:25	Jug./Erw. A (Meister Alexei)	Jug./Erw. B (Meisterin Meike)	Jug./Erw. A (Meister Alexei)	Jug./Erw. B (Meisterin Meike)	K-Pop Groove	
19:30–20:00	Workout Plus (Meister Alexei)	Kick-Boxing (Fortg. Training)	Workout Plus (Meister Alexei)	Kick-Boxing (Fortg. Training)		

Nebenhalle

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Samstag
16:30–17:25	Taichi/Qigong	Poomsae- und Trittübungen in kleinen Gruppen			14:00-16:00 Kind-Mutter-Parallelgruppe
18:30–19:25	Gemischte Gruppe (Meisterin Meike)	Kick-Boxing (Grundlagentraining)	Gemischte Gruppe (Meisterin Meike)	Kick-Boxing (Grundlage)	

(Stand: 16.10.2026)

Weitere Auskünfte: Meisterin Meike oder Inhaberin Hera Moon
0177 444 0648, heramoon@gmail.com, info@k-sportakademie.de