

KAC-TRAININGSPLAN 19

Tag	17	17:30	18	18:30	18:30	19	19:30	20	20:30	21
Montag		Lektionen			Beinarbeit	Fechten				
Dienstag		Lektionen			Beinarbeit	Fechten				
Mittwoch	Anfängertraining				Fechten					
Donnerstag		Lektionen			YOGA		Beinarbeit			