



**SHIROKUMA BERLIN e.V.**

Verein für Shotokan Karate-Do in Berlin

# Online-Trainingsplan

25.01.2021

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	17:00 – 17:30 ----- Kindertraining ----- Clara/Ritva			
19:00 – 19:30 ----- Fitness ----- Felix	19:00 – 20:00 ----- Karate ----- Team		19:00 – 20:00 ----- Karate ----- Team	19:00 – 19:30 ----- Fitness ----- Felix
		20:00 – 21:00 ----- Selbstverteidigung ----- Daniel		

