

Trainingszeiten Move 4.0							Stand 01.04.2025						
Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag							
8.00													
9.00													
10.00													
11.00													
12.00													
13.00													
14.00													
15.00	Aerobic (Schunk&Heinz)												
16.00	15.00 - 16.30	Rehasport mit Urte 15.30 - 16.15Uhr		Rehasport mit Andrea NEC 16:00 - 16:45									
17.00	Herzsport mit Andrea 17.00 - 18.00 Uhr	16.30 - 17.15Uhr	Karate Anfänger (Heldritt)	Grundlagen der Kampfkunst	Karate Anfänger (Gestungshausen) 17 - 18	Rehasport mit Andrea 16.30 - 17.15Uhr							
18.00	Herzsport	17.30 - 18.15Uhr	17:30 - 19:00	17.15 - 18.45	Karate Mittelstufe (Gestungshausen)	17.30 - 18.15Uhr							
19.00	18.15 - 19.15Uhr			Kenjutsu / Aikido	18:00 - 19:30	18.30 - 19.15Uhr							
20.00	Gut/Reha 19.30 - 20.15 Uhr			(Arek)									
21.00				19.00 - 21.00									

Training	Trainingsorte
Herzsport	Rödental
Rehasport	Rödental, Neustadt
Aerobic	Rödental
Karate	Neustadt, Heldritt, Gestungshausen, Beiersdorf
Aikido	Rödental