

Wochenplan der Deutschen Seonmudo-Schule Felsentor e.V.



Zeit		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittags-Programm	08:00							
	08:15							
	08:30							
	08:45							
	09:00							
	09:15							
	09:30							
	09:45							
	10:00							
	10:15							
	10:30			Taiji Chan mit Katja Bockmann (HD)	Taiji Chan mit Katja Bockmann (HD)			
	10:45							
	11:00							
	11:15							
	11:30							
	11:45							
	12:00							
Nachmittags-Programm	16:30					Seonmudo DAN-Training ab Schwarzband (HD)		
	16:45							
	17:00							
	17:15							
	17:30							
	17:45							
	18:00					Teerunde (HD)		
	18:15							
	18:30	ZEN-Meditation mit Teerunde (HD, TEAMS)	Seonmudo Grundlagen & Basistraining (HD, TEAMS)	Seonmudo Fortgeschrittenen- Training ab Blauband (HD) *)	Yoga mit Gabriele Hiller (HD)	Seonmudo Haupt-Training (HD, TEAMS)		
	18:45							
	19:00							
	19:15							
	19:30							
	19:45							
	20:00							

*) Kurs wird jeweils am 1. Mittwoch des Monats auch online via Microsoft Teams übertragen.

Achtung! Während der Schulferien gelten ggf. abweichende Trainingszeiten!