

# Online-Unterrichtsplan

(Änderungen vorbehalten)



<b>Montag</b>		<b>Dienstag</b>		<b>Mittwoch</b>		<b>Donnerstag</b>		<b>Freitag</b>		<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
Dojang	Fightclub	Dojang	Fightclub	Dojang	Fightclub	Dojang	Fightclub	Dojang	Fightclub		
			15.30 – 16.00 Baby Dragon – Online Gräfelfing & Gauting						15.30 – 16.15 Lil Dragon – Online Gräfelfing & Gauting		
			16.30 – 17.15 Lil Dragon – Online Gräfelfing & Gauting		16.30 – 17.15 Lil Dragon – Online Gräfelfing & Gauting			16.45 – 17.30 Defense Dragon – Online			
					17.45 – 18.30 Defense Dragon – Online			17.45 – 18.30 Kickin Dragon – Online			
					19.00 – 20.00 Musado RSD – Online		19.00 – 20.00 Kickboxen – Online		19.00 – 20.00 Kickboxen – Online		
			18.30 – 19.15 MA Cardio 4 Women – Online Gräfelfing & Gauting						20.15 – 21.15 Musado RSD – Online		
					20.15 – 21.15 Kickboxen – Online		20.15 – 21.15 Kickboxen – Online				
17.45 – 18.30 Kickin Dragon – Online											
18.30 – 19.15 Defense Dragon – Online											
19.30 – 20.30 Kickboxen – Online Fortgeschrittene ab Orangegurt!											

## Unterricht/Kurs

## Unterrichtseinheit

<b>Baby Dragon</b>	Kinderunterricht	1 – 3 Jahre	30 Minuten
<b>Lil Dragon</b>	Kinderunterricht	4 – 7 Jahre	45 Minuten
<b>Defense Dragon</b>	Selbstverteidigung	8 – 12 Jahre	45 Minuten
<b>Kickin Dragon</b>	Kickboxen	8 – 12 Jahre	45 Minuten
<b>Kickboxen WKU</b>	Kickboxen	Ab 13 Jahre	15 min warm up + 45 Minuten
<b>Musado RSD</b>	Selbstverteidigung	Ab 13 Jahre	15 min warm up + 45 Minuten
<b>MAC 4 W</b>	Cardio für Frauen	Ab 13 Jahre	45 Minuten
<b>Sportphysio</b>	auf Termin!	Ab 13 Jahre	45 Minuten

## Sportschulen Musado München

Schulleitung & Inhaber | Bernd Ulshöfer  
 Bahnhofstraße 92 | 1.UG  
 D-82166 Gräfelfing  
 Tel: 089 – 95 41 39 82  
 Mobil: 0179 -74 20 30 6  
 Mail: schulleiter@musado-muenchen.de  
 Web: www.musado-muenchen.de