

Kursprogramm Herbst-Winter 2022-2023 YTCSH

Sep 22			Okt 22		Nov 22		Dez 22		Jan 23		Feb 23		Mär 23	
01 Do	K/Ü		01 Sa	SS,Wassersed.	01 Di	K	01 Do	K/Ü	01 So	Neujahr	01 Mi	Ü/K	01 Mi	Ü/K
02 Fr			02 So		02 Mi	Ü/K	02 Fr		02 Mo		02 Do	K/Ü	02 Do	K/Ü
03 Sa			03 Mo	Ü/K	03 Do	K/Ü	03 Sa	SS,Oschenkelkpf	03 Di	F19:30	03 Fr		03 Fr	
04 So			04 Di	K	04 Fr		04 So		04 Mi		04 Sa		04 Sa	>Ende<
05 Mo	Ü/K		05 Mi	Ü/K	05 Sa		05 Mo	Ü/K	05 Do	F19:30	05 So		05 So	
06 Di	K		06 Do	K/Ü	06 So		06 Di	K	06 Fr		06 Mo	Ü/K	06 Mo	
07 Mi	Ü/K		07 Fr		07 Mo		07 Mi	Ü/K	07 Sa		07 Di	K	07 Di	F19:30
08 Do	K/Ü		08 Sa		08 Di	F19:30	08 Do	K/Ü	08 So		08 Mi	Ü/K	08 Mi	
09 Fr			09 So		09 Mi		09 Fr		09 Mo	Ü/K	09 Do	K/Ü	09 Do	F19:30
10 Sa			10 Mo		10 Do	F19:30	10 Sa	SS	10 Di	K	10 Fr		10 Fr	
11 So	>Start<		11 Di	F19:30	11 Fr		11 So		11 Mi	Ü/K	11 Sa	SS	11 Sa	
12 Mo	Ü/K		12 Mi		12 Sa		12 Mo	Ü/K	12 Do	K/Ü	12 So		12 So	
13 Di	K		13 Do	F19:30	13 So		13 Di	K	13 Fr		13 Mo	Ü/K	13 Mo	
14 Mi	Ü/K		14 Fr		14 Mo	Ü/K	14 Mi	Ü/K	14 Sa	SS	14 Di	K	14 Di	F19:30
15 Do	K/Ü		15 Sa		15 Di	K	15 Do	K/Ü	15 So		15 Mi	Ü/K	15 Mi	
16 Fr			16 So		16 Mi	Ü/K	16 Fr		16 Mo	Ü/K	16 Do	K/Ü	16 Do	F19:30
17 Sa			17 Mo		17 Do	K/Ü	17 Sa	SS	17 Di	K	17 Fr		17 Fr	
18 So			18 Di	F19:30	18 Fr		18 So		18 Mi	Ü/K	18 Sa	SS,Form Teil 3	18 Sa	
19 Mo	Ü/K		19 Mi		19 Sa	SS,Geh.,Laufen	19 Mo		19 Do	K/Ü	19 So		19 So	
20 Di	K		20 Do	F19:30	20 So		20 Di	F19:30	20 Fr		20 Mo	Ü/K	20 Mo	Ü/K
21 Mi	Ü/K		21 Fr		21 Mo	Ü/K	21 Mi		21 Sa		21 Di	K	21 Di	K
22 Do	K/Ü		22 Sa		22 Di	K	22 Do	F19:30	22 So		22 Mi	Ü/K	22 Mi	Ü/K
23 Fr			23 So		23 Mi	Ü/K	23 Fr		23 Mo	Ü/K	23 Do	K/Ü	23 Do	K/Ü
24 Sa	SS,SMassage		24 Mo	Ü/K	24 Do	K/Ü	24 Sa	Weihnachten	24 Di	K	24 Fr		24 Fr	
25 So			25 Di	K	25 Fr		25 So	1. Weihnachtstag	25 Mi	Ü/K	25 Sa		25 Sa	
26 Mo	Ü/K		26 Mi	Ü/K	26 Sa	SS	26 Mo	2. Weihnachtstag	26 Do	K/Ü	26 So		26 So	
27 Di	K		27 Do	K/Ü	27 So		27 Di	F19:30	27 Fr	Partner	27 Mo	Ü/K	27 Mo	Ü/K
28 Mi	Ü/K		28 Fr		28 Mo	Ü/K	28 Mi		28 Sa	SS,SE intensiv	28 Di	K	28 Di	K
29 Do	K/Ü		29 Sa	SS	29 Di	K	29 Do	F19:30	29 So	Partner			29 Mi	Ü/K
30 Fr			30 So		30 Mi	Ü/K	30 Fr		30 Mo	Ü/K			30 Do	K/Ü
			31 Mo	Ü/K			31 Sa	Sylvester	31 Di	K			31 Fr	

Ferienübung Partner Di
Kurse
Übungsstunde

Ferienübungstermine
Di / Do 19.30

24.09.22 Selbstmassage
01.10.22 Wassersed.
04.11.-07.11.22 Herbstkursus
19.11.22 Gehen, Laufen
03.12.22 Oberschenkelkf
27.01.23 Partnerübungen

28.01.23 SE intensiv
29.01.23 Partnerübungen
18.02.23 Form Teil 3
25.02.-26.2.23 Partnerübungen

Stand: 04.11.2022

20. Feb Rosenmontag	07. Apr Karfreitag	09. Apr Ostern	10. Apr Ostermontag	18. Mai Himmelfahrt
28. Mai Pfingsten	29. Mai Pfingstmontag	08. Jun Fronleichnam	31. Okt Reformation	16. Nov Bußtag

ohne Gewähr