

**Trainingsplan TSA Schwarz-Gold    Januar 2023**

13.1.23/DG

<b>15.1.</b>	KP	17:30 bis 18:30   LD-Basic	18:30 bis 19:30   LD-Plus		
<b>22.1.</b>	WR			19:30 bis 20:30   LD-Plus	20:30 bis 21:30   LD-Basic
<b>29.1.</b>	WR	17:30 bis 18:30   LD-Plus	18:30 bis 19:30   LD-Basic		