



TRAININGSPLAN FÜR KAMPFKUNST

ab 5.09.2011

Montag

- 16:00 - 17:00 Uhr **Taekwondo** Kinder Anfänger ab 4 Jahre
17:00 - 18:00 Uhr **Taekwondo** Kinder ab gelb
18:00 - 19:30 Uhr **Kickboxen** Jugend/Erwachsene

Dienstag

- 16:00 - 17:00 Uhr **Taekwondo** Kinder Anfänger ab 6 Jahre
17:00 - 18:00 Uhr **Taekwondo** Kinder ab grün
18:00 - 19:30 Uhr **Taekwondo Power & Hyong** Jugend/Erwachsene

Mittwoch

- 17:00 - 18:00 Uhr **Taekwondo Selbstverteidigung** Kinder ab gelb
18:00 - 19:00 Uhr **Tricking** Jugend/Erwachsene
18:30 - 19:30 Uhr **Selbstverteidigung** Jugend/Erwachsene
19:30 - 21:00 Uhr **Kickboxen** Jugend/Erwachsene

Donnerstag

- 17:00 - 18:00 Uhr **Kickboxen** Kinder ab 8 Jahre
18:00 - 19:00 Uhr **Stretching & Kicking** Jugend/Erwachsene
19:00 - 20:00 Uhr **Freies Training** Jugend/Erwachsene

Freitag

- 16:00 - 17:00 Uhr **Taekwondo** Kinder Anfänger ab 6 Jahre
17:00 - 18:00 Uhr **Taekwondo** Kinder ab gelb
18:00 - 19:30 Uhr **Taekwondo Technik** Jugend/Erwachsene
ab 19:30 Uhr **Showteam** Jugend/Erwachsene