



Trainingsplan des Taekwondo -Taeguk- Lebach e.V.

gültig ab Oktober 2011

	Montag	ZEIT	Dienstag	ZEIT	Mittwoch	ZEIT	Donnerstag	ZEIT	Freitag
16:00 - 17:30 Uhr	Kinder-Neueinsteiger 6 - 12 J Kinder-Fortgeschr. I (8. + 9. Kup) Daniel Storb, 1. Dan Linda Brill, 1. Kup Sporthalle der Nikolaus-Gross-Schule							16:00 - 16:45 Uhr	Minis 3 - 5 Jahre Daniel Storb, 1. Dan Linda Brill, 1. Kup Sporthalle der NG-Schule
		18:00 - 19:00 Uhr	Kinder-Fortgeschr. II (ab 7.Kup) Torsten Schmidt, 2. Dan Sporthalle der Realschule	18:00 - 19:00 Uhr	TAE BO Kids Mona & Sandra Sporthalle der Dörrenbachschule	17:00 - 18:15 Uhr	Kinder-Fortgeschr. II (ab 7.Kup) Michael Graf, 4. Dan Sporthalle der Realschule	16:45 - 18:15 Uhr	Kinder-Neueinsteiger 6 - 12 J Kinder-Fortgeschr. I (8. + 9. Kup) Daniel Storb, 1. Dan Linda Brill, 1. Kup Sporthalle der NG-Schule
				19:15 - 20:00 Uhr	TAE BO Basic Mona & Sandra Sporthalle der Dörrenbachschule	18:15 - 19:15 Uhr	Leistungstraining Fortgeschr. Kampf Michael Graf, 4. Dan Sporthalle der Realschule	18:15 - 19:45 Uhr	Leistungstraining Fortgeschr. Technik Ruth Schanko, 2. Dan Sporthalle der NG-Schule
19:15 - 20:15 Uhr	TAE BO Workout Stefan Bonner Sporthalle der Dörrenbachschule	19:00 - 20:30 Uhr	Jugend + Erwachsene Torsten Schmidt, 2. Dan Sporthalle der Realschule	20:00 - 21:00 Uhr	TAE BO Intro & Technik Mona & Sandra Sporthalle der Dörrenbachschule	19:15 - 20:30 Uhr	Jugend + Erwachsene Michael Graf, 4. Dan Sporthalle der Realschule		
20:15 - 21:15 Uhr	TAEBO Mix / Stretch Stefan Bonner Sporthalle der Dörrenbachschule			21:00 - 21:15 Uhr	TAE BO Bauch intensiv Mona & Sandra Sporthalle der Dörrenbachschule				

Neueinsteiger-Tkd

Anfänger-Tkd (8. +9.Kup)

Fortgeschr. -TKD (ab 7.Kup)

Fortgeschr. -TKD (ab 4.Kup)

Jugend + Erwachsene