

## Trainingsplan ab 09.01.2023

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
8:00								
8:15								
8:30								
8:45								
9:00					● 09:00-10:30 <b>Taekwondo</b> für Alle			
9:15								
9:30								
9:45								
10:00							● <b>Neu</b> 10:00 - 11:30 <b>Taekwondo</b> Basis-Training Alle ab 6 Jahre	
10:15								
10:30								
10:45								
11:00								
11:15		●	Präsenz- und Online					
11:30								
11:45								
12:00								
12:15								
12:30								
12:45								
13:00								
13:15								
13:30				Besetzt				
13:45								
14:00								
14:15					Besetzt			
14:30								
14:45								
15:00	15:00 - 16:00 <b>Taekwondo</b> Kinder 6-9 Jahre	15:00 - 15:45 <b>Taekwondo</b> Bambini 4+5 Jahre	Besetzt	15:15 - 16:00 <b>Taekwondo</b> Bambini 4+5 Jahre				
15:15								
15:30								
15:45							15:45 - 16:45 <b>Taekwondo</b> Kinder 6-9 Jahre	
16:00		16:00 - 17:00 <b>Taekwondo</b> Kinder 6-9 Jahre						
16:15	16:15 - 17:00 <b>Taekwondo</b> Bambini 4+5 Jahre		16:15 - 17:00 <b>Taekwondo</b> Bambini 4+5 Jahre	16:15-17:15 <b>Taekwondo</b> Kinder 6-9 Jahre				
16:30								
16:45								
17:00					● 17:00 - 18:15 <b>Taekwondo</b> Jugendliche 10-14 Jahre			
17:15	● 17:15 - 18:30 <b>Taekwondo</b> Jugendliche 10-14 Jahre	● <b>Neu</b> 17:30 - 19:00 <b>Taekwondo</b> Leistungstraining Kyorugi Alle ab 6 Jahre	17:00 - 18:15 <b>Taekwondo</b> für alle ab 6 Jahre					
17:30								
17:45								
18:00								
18:15			● 18:15-19:30 <b>Taekwondo</b> Leistungstraining Poomsae					
18:30								
18:45								
19:00								
19:15	19:00-20:30 <b>Yoga</b>							
19:30					● <b>Neu</b> 19:15 - 20:45 <b>Taekwondo</b> Dan- Vorbereitungstraining 1. Kup + Dan Träger			
19:45			19:30 - 21:00 <b>Taekwondo</b> Erwachsene 2 Ab 15 Jahre	● 19:45 - 21:15 <b>Taekwondo</b> Erwachsene 1 Ab 15 Jahre		● 19:45 - 21:15 <b>Taekwondo</b> Erwachsene 1 Ab 15 Jahre		
20:00								
20:15								
20:30								
20:45								
21:00								
21:15								
21:30								
21:45								
22:00								
22:15								
22:30								
23:00								