

	Trainingsplan ab 15.08.2025						
Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:00							
8:15							
8:30							
8:45							
9:00							
9:15							
9:30							
9:45							
10:00	Besetzt			Besetzt			10:00 - 11:30 Taekwondo Plus-Training Alle ab 6 Jahre
10:15							
10:30							
10:45							
11:00							
11:15							
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							
14:30							
14:45							
15:00	Neu		Neu				
15:15	15:15-16:15	15:15 - 16:00	15:15-16:15	15:15 - 16:00			
15:30	Taekwondo	Taekwondo	Taekwondo	Taekwondo			
15:45	Kinder (6-9 Jahre)	Bambini 4+5 Jahre	Kinder (6-9 Jahre)	Bambini 4+5 Jahre			
16:00	(8. bis 6. Kup)	16:00-17:00	Anfänger	16:00-17:00	16:00-17:00		
16:15	16:15 - 17:00	Taekwondo	16:15 - 17:00	TaekwNeu	Taekwondo		
16:30	Taekwondo	Kinder (6-9 Jahre)	Taekwondo	Kinder (6-9)	Kinder (6-9 Jahre)		
16:45	Bambini 4+5 Jahre	Anfänger	Bambini 4+5 Jahre	(8. bis 6. Kup)	Anfänger		
17:00		Neu	17:00-18:15	17:00-18:30	17:00-18:15		
17:15	17:15 - 18:30	TaekwonDance	Taekwondo	Taekwondo	Taekwondo		
17:30	Taekwondo	alle ab 8. Kup	Formen-Training	Leistungstraining	Formen-Training		
17:45	Jugendliche		(Turnierläufer)	Poomsae	(Turnier-Einsteiger)		
18:00	10-14 Jahre			Kaderathleten			
18:15		18:15-19:30	18:15 - 19:30		18:15 - 19:30		
18:30		TaekwonNeu	TaekwNeu		Taekwondo		
18:45		Formen-Training	Anfängertraining	18:30 - 20:30 Taekwondo Dan- Vorbereitungstraining 1. Kup + Dan Träger	Jugendliche		
19:00	19:00-20:30 Yoga	für alle	ab 10 Jahre			10-14 Jahre	
19:15			10. -6 Kup				
19:30		19:30 - 21:00					
19:45		Taekwondo	19:45 - 21:15		19:45 - 21:15		
20:00		Erwachsene 2	TaekwNeu		Taekwondo		
20:15		Ab 15 Jahre	Fortgeschrittene		Erwachsene 1		
20:30			ab 6. Kup und		+15 Jahre		
20:45			Dan/Poom-Träger				
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							
22:15							
22:30							
23:00							