

	Trainingsplan ab 12.01.2026						
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	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							
15:15	 15:15-16:15 Taekwondo Kinder (6-9 Jahre)	15:15 - 16:00 Taekwondo Bambini 4+5 Jahre	15:15-16:15 Taekwondo Kinder (6-9 Jahre)	15:15 - 16:00 Taekwondo Bambini 4+5 Jahre			
15:30							
15:45							
16:00			16:00-17:00 Taekwondo Kinder (6-9 Jahre)		16:00-17:00 Taekwondo Kinder (6-9) (ab Gelbgurt)		16:00-17:00 Taekwondo Kinder (6-9 Jahre)
16:15	16:15 - 17:00 Taekwondo Bambini 4+5 Jahre		16:15 - 17:00 Taekwondo Bambini 4+5 Jahre				
16:30							
16:45							
17:00		17:00-18:15 TaekwonDance alle ab 8. Kup	17:00-18:15 Taekwondo Formen-Training (Turnierläufer)	17:00-18:30 Taekwondo Leistungstraining Poomsae Kaderathleten	17:00-18:15 Taekwondo Formen-Training (Turnier-Einsteiger)		
17:15	17:15 - 18:30 Taekwondo Jugendliche 10-14 Jahre						
17:30							
17:45			18:15 - 19:30 Taekwondo Anfängertraining ab 10 Jahre 10. -6 Kup	18:30 - 20:30 Taekwondo Dan- Vorbereitungstraining 1. Kup + Dan Träger	18:15 - 19:30 Taekwondo Jugendliche 10-14 Jahre		
18:00		18:15-19:30 Taekwondo Formen-Training für alle					
18:15							
18:30							
18:45							
19:00	19:00-20:30 Yoga						
19:15							
19:30							
19:45			19:30 - 21:00 Taekwondo Erwachsene 2 Ab 15 Jahre	19:45 - 21:15 Taekwondo Fortgeschrittene ab 6. Kup und Dan/Poom-Träger		19:45 - 21:15 Taekwondo Erwachsene 1 +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							