

Trainingsplan des Taekwondo Lebach e.V.

gültig ab 31.08.2020

Trainingszeiten - Kinder bis 13 Jahre

Montag		Dienstag		Mittwoch	Donnerstag		Freitag	
16:30 - 17:30	Minis 3 - 5 Jahre Talitha + Co. Sporthalle Nikolaus-Groß							
17:30 - 18:45	Neueinsteiger weißer Gürtel Talitha + Co. Sporthalle Nikolaus-Groß	17:15 - 18:30	Anfänger 8. + 9. Kup Julius + Ufuk Sporthalle Nikolaus-Groß		17:00 - 18:00	Neueinsteiger weißer Gürtel Benny + Co. Sporthalle Realschule	16:30 - 18:00	Anfänger 8. + 9. Kup Linda + Co. Sporthalle Nikolaus-Groß
18:00 - 19:00	Leistungskader Kampf Kinder Daniel / Benny TC Lebach City	17:30 - 19:00	Fortgeschr. ab 7.Kup Jenny + Benny Sporthalle Realschule					Fortgeschr. ab 7. Kup Linda + Co. Sporthalle Nikolaus-Groß

Trainingszeiten - ab 14 Jahre

Montag		Dienstag		Mittwoch	Donnerstag		Freitag	
19:00 - 21:00	Leistungskader Zweikampf Daniel / Benny TC Lebach City				18:00 - 19:15	Leistungskader Zweikampf Jenny / Daniel Benny Sporthalle Realschule		
19:30 - 20:45	TôsôX Workout Vivienne + Stefan Sporthalle Dörrenbach	19:00 - 20:30	Taekwondo ab 14 Jenny Sporthalle Realschule	19:00 - 20:30	TôsôX Tec Vivienne + Stefan Sporthalle Dörrenbach	19:15 - 20:30	Taekwondo ab 14 Jenny / Daniel Sporthalle Realschule	
20:45 - 21:15	TôsôX Mix & BBP Vivienne + Stefan Sporthalle Dörrenbach	18:30 - 20:00	Taekwondo Fitness Ü30 Daniel Sporthalle Nikolaus-Groß					