

Trainingsplan des Taekwondo Lebach e.V.

gültig ab 31.08.2021

Trainingszeiten - Kinder bis 13 Jahre

Montag		Dienstag		Mittwoch	Donnerstag	Freitag		Sonntag	
16:00 - 17:00	Vorschul-Kids 3 - 5 Jahre Talitha + Mirja <small>Sporthalle Nikolaus-Groß</small>					16:00 - 17:15	Kinder ab 8. Kup Linda + Co. <small>Sporthalle Nikolaus-Groß</small>	10:00 - 11:00	Leistungskader Zweikampf Kids Jenny <small>KravMaga Halle</small>
17:00 - 18:30	Anfänger 10. + 9. Kup Talitha + Mirja <small>Sporthalle Nikolaus-Groß</small>	17:00 - 18:30	Kinder ab 8. Kup Benny + Co. <small>Sporthalle Realschule</small>			17:15 - 18:30	Anfänger 10. + 9. Kup Ufuk + Julius <small>Sporthalle Nikolaus-Groß</small>		

Trainingszeiten - ab 14 Jahre

Montag	Dienstag		Mittwoch	Donnerstag		Freitag	Sonntag	
	18:30 - 20:00	Taekwondo ab 14 Benny <small>Sporthalle Realschule</small>		17:30 - 19:00	Leistungskader Zweikampf Jenny <small>Sporthalle Realschule</small>		11:00 - 13:00	Leistungskader Zweikampf Jenny <small>KravMaga Halle</small>
	18:30 - 20:00	Taekwondo Fitness Ü30 Daniel <small>Sporthalle Nikolaus-Groß</small>		19:00 - 20:30	Taekwondo ab 14 Jenny <small>Sporthalle Realschule</small>			