

# Trainingsplan des Taekwondo Lebach e.V.

gültig ab 01.01.2020

## Trainingszeiten - Kinder bis 13 Jahre

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

# Trainingsplan des Taekwondo Lebach e.V.

gültig ab 01.01.2020

## Trainingszeiten - ab 14 Jahre

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