

Trainingsplan des Taekwondo Lebach e.V.

gültig ab 01.01.2023

Trainingszeiten - Kinder bis 13 Jahre

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

Trainingszeiten - ab 14 Jahre

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