

Änderung Trainingsplan ab 31.01.2025

Trainingsplan des Taekwondo Lebach e.V.

gültig ab 31.01.2025

Trainingszeiten - Kinder bis 13 Jahre

Montag		Dienstag		Mittwoch	Donnerstag	Freitag		Sonntag	
16:30 -17:30	Vorschul-Kids 3 - 5 Jahre Talitha + Assist <small>Sporthalle Nikolaus-Groß</small>					16:30 -18:00	Anfänger 10. Kup Ufuk + Assist <small>Sporthalle Nikolaus-Groß</small>	10:00 -11:30	Leistungskader Zweikampf Kids Jenny / Benny <small>KravMaga Halle</small>
17:30 -19:00	Anfänger 10. Kup Talitha + Assist <small>Sporthalle Nikolaus-Groß</small>	17:00 -18:30	Kinder ab 9. Kup Benny + Assist <small>Sporthalle Realschule</small>				Kinder ab 9. Kup Ufuk + Assist <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>		11:30 -13:30	Leistungskader Zweikampf Jenny / Benny <small>KravMaga Halle</small>
	19:00 -20:30	Taekwondo Fitness Ü30 Daniel <small>Sporthalle Nikolaus-Groß</small>		19:00 -20:30	Taekwondo ab 14 Jenny <small>Sporthalle Realschule</small>			