



Tae Kwon Do Trainingsplan



	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
	Holzraum	Mattenraum	Holzraum	Mattenraum	Holzraum	Mattenraum	Holzraum	Mattenraum	Holzraum	Mattenraum		
15:00		Kinder				Kinder						
15:15		Anfänger				Anfänger						
15:30												
15:45												
16:00		Kinder	Kinder			Kinder				Kinder		
16:15		Anfänger/	Anfänger/			Anfänger/				Anfänger/		
16:30		Fortgeschr.	Fortgeschr.			Fortgeschr.				Fortgeschr.		
16:45												
17:00		Kinder	Erwachsene	Kinder	Erwachsene	Kinder	Erwachsene		Erwachsene	Kinder		
17:15		ab 8. Kup	ab 8. Kup	Formentr.	ab 6. Kup	Fortgeschr.	ab 8. Kup		ab 6. Kup	ab 8. Kup		
17:30	Erwachsene											
17:45	ab 6. Kup											
18:00			Erwachsene		Erwachsene			Erwachsene				
18:15			Anfänger		+ Kinder			Anfänger	Tae Bo			
18:30					Formentr.							
18:45												
19:00												
19:15		Erwachsene				Erwachsene				Kampftr.		
19:30		Anfänger		Erwachsene		Anfänger	Erwachsene	Kampftr.		Anfänger		
19:45				ab 8. Kup			Formentr.	ab 6. Kup				
20:00												
20:15		Kampftr.										
20:30		ab 6. Kup										
20:45												
21:00												
21:15												
21:30												
21:45												

TANGUN - Sport- und Freizeitcenter

Wieckstraße 37-39, 22527 Hamburg, Telefon: 040 / 491 21 04, Internet: www.tangun.de