

Trainingsplan

Sportwerk® "Taekwondo" - Volmerswertherstr. 26 - Unterbilk - gültig ab 08.09.2010

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
				Kindergruppe 3-5 Jahre Bewegungserziehung 14.30 - 15.30 Uhr Maade	Kinder Grundausbildung 10.00 - 11.00 Uhr (nur Weißgurte!) Inan/Maade
Kinder Grundausbildung Grundlagentraining 15.30 - 16.30 Uhr Inan/ Maade		Kinder Grundausbildung Grundlagentraining 15.30 - 16.30 Uhr Inan/ Maade		Kinder Grundausbildung Grundlagentraining 15.30 - 16.30 Uhr Inan/ Maade	
Kinder Grundausbildung Grundlagentraining 16.30 - 17.30 Uhr Inan/ Maade		Kinder Grundausbildung Grundlagentraining 16.30 - 17.30 Uhr Inan/ Maade	Kinder Grundausbildung Grundlagentraining 16.30 - 17.30 Uhr Maade	Kinder Grundausbildung Grundlagentraining 16.30 - 17.30 Uhr Inan/ Maade	Kinder Talentaufbau 11.00 - 12.30 Uhr Inan/Maade
Kinder - Talentaufbau Grundlagentraining 17.30 - 18.30 Uhr Inan/ Maade/ Carlos		Kinder-Talentaufbau Grundlagentraining 17.30 - 18.30 Uhr Inan/ Maade	Eltern&Senioren Taekwondo & Physiodo @ 17.30 - 18.30 Uhr Tayar	Kinder – Talentaufbau Grundlagentraining 17.30 - 18.30 Uhr Inan/ Maade	Laufgruppe 12.30- 14.00
Leistungskader Leistungstraining 18.30 - 20.00 Uhr Tayar/ Inan/ Carlos	Bundeskader DTU <i>18.30 - 20.15 Uhr</i> Aziz	Leistungskader Leistungstraining 18.30 - 20.00 Uhr Tayar/ Inan	Landeskader NWTU 18.30-20.00 Uhr	Leistungskader Leistungstraining 18.30 - 20.00 Uhr Tayar/ Inan	
Jugend & Erwachsene Basistraining Technik & Kampf 20.00 - 21.15 Uhr Tayar/ Inan		Jugend & Erwachsene Basistraining Technik & Kampf 20.00 - 21.15 Uhr Inan	Athletic Training 20.15-21.30 Tayar	Jugend & Erwachsene Basistraining Technik & Kampf 20.00 - 21.15 Uhr Tayar	

Sportwerk® "Taekwondo" - Schloßstr. 78 - Derendorf - gültig ab 08.09.2010

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	Kinder Grundausbildung Grundlagentraining 16.30 - 17.30 Uhr Inan		Kinder Grundausbildung Grundlagentraining 16.30 - 17.30 Uhr Inan		
	Kinder-Talentaufbau Grundlagentraining 17.30 - 18.30 Uhr Inan		Kinder-Talentaufbau Grundlagentraining 17.30 - 18.30 Uhr Inan		
	Kinder & Jugend Kampf & Technik 18.30 - 19.30 Uhr Inan				siehe Unterbilk!!
	Jugend&Erwachsene Basistraining Kampf & Technik 19.45 - 21.00 Uhr Inan		Jugend & Erwachsene Basistraining Kampf & Technik 19.45 - 21.00 Uhr Inan		

Unterrath: Dienstags 17.00 – 18.00 Uhr Kinder (St. Bruno-Schule, An der Golzheimer Heide 120)

Stockum: Donnerstags 18.30 – 19.30 Uhr Kinder/ Jug. (Städt. Montessori Grundschule, Farnweg10 / Freiligrathplatz)

Fitnessboxen:

Montag + Mittwoch	Samstag
18.30 - 19.30 Uhr (Derendorf)	12.00 - 13.30 Uhr (Derendorf)