



# Trainingsplan des Taekwondo-Club Fair Dragon e.V.

(gültig ab 26.05.2023, Änderungen vorbehalten)



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>16:45 – 18:00 Uhr</b>		<b>16:45 – 18:00 Uhr</b>		<b>16:45 – 18:00 Uhr</b>
<b>Taekwondo</b> (Dynamic Self Defence <i>bot</i> <sup>1</sup> ) Kinder 8 bis 12 Jahre <sup>2</sup>	<b>17:00 – 18:15 Uhr</b>	<b>Taekwondo</b> (Dynamic Self Defence <i>bot</i> <sup>1</sup> ) Kinder 8 bis 12 Jahre <sup>2</sup>	<b>17:00 – 18:15 Uhr</b>	<b>Taekwondo</b> (Dynamic Self Defence <i>bot</i> <sup>1</sup> ) Kinder 8 bis 12 Jahre <sup>2</sup>
	<b>Selbstverteidigung für Kinder ab 5<sup>1</sup>/<sub>2</sub> Jahre</b> (die letzten 15 Minuten für Kinder, die im Halbjahr acht Jahre alt werden)		<b>Selbstverteidigung für Kinder ab 5<sup>1</sup>/<sub>2</sub> Jahre</b> (die letzten 15 Minuten für Kinder, die im Halbjahr acht Jahre alt werden)	
<b>18:00 – 19:30 Uhr</b>		<b>18:00 – 19:30 Uhr</b>		<b>18:00 – 19:30 Uhr</b>
<b>Taekwondo</b> (Dynamic Self Defence <i>bot</i> <sup>1</sup> ) Jugend 12 bis 17 Jahre <sup>2</sup>	<b>X</b>	<b>Taekwondo</b> (Dynamic Self Defence <i>bot</i> <sup>1</sup> ) Jugend 12 bis 17 Jahre <sup>2</sup>	<b>X</b>	<b>Taekwondo</b> (Dynamic Self Defence <i>bot</i> <sup>1</sup> ) Jugend 12 bis 17 Jahre <sup>2</sup>
<b>Taekwondo</b> (Dynamic Self Defence <i>bot</i> <sup>1</sup> ) ab 18 Jahre		<b>Taekwondo</b> (Dynamic Self Defence <i>bot</i> <sup>1</sup> ) ab 18 Jahre		<b>Taekwondo</b> <b>traditionell und Formen</b> altersunabhängig

<sup>1</sup>)based on Taekwondo

<sup>2</sup>)Altersangabe gilt für den Einstieg, eine Änderung der Gruppenzuordnung erfolgt ggf. im Laufe des Trainings durch den leitenden Trainer

Unser Training findet in Dom Esch, Ecke Dom Esch Str. 50 / Bruchstr. 1 statt

**!!! Bitte nicht in der Bruchstraße parken, es fährt dort ein Linienbus!!!**