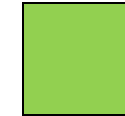


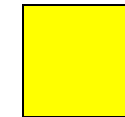
TRAININGSPLAN 2018



ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
0800-0900	PERSONAL COACHING	PERSONAL COACHING	PERSONAL COACHING	PERSONAL COACHING	PERSONAL COACHING
0900-1000			PERSONAL COACHING		
1000-1100			QIGONG / TAI CHI		
1100-1200			QIGONG / TAI CHI		
1215-1315		TKD ROCHE SPORTCLUB			TKD ROCHE SPORTCLUB
1730-1830	TKD KIDS BEGINNER Poomse - Hanbon Kyorugi	TKD KIDS BEGINNER Pad Training	TKD KIDS ALL Kyorugi Training		TKD KIDS BEGINNER Poomse - Hanbon Kyorugi
1830-1930	TKD KIDS ADVANCED Poomse - Hanbon Kyorugi	QIGONG / TAI CHI	TKD ADULTS Hanbon Kyorugi Hosinsul - Kyorugi	TKD KIDS ADVANCED / ADULTS Pad Training	TKD KIDS ADVANCED Poomse - Hanbon Kyorugi
1930-2030	TKD ADULTS Poomse - Hanbon Kyorugi Hosinsul - Pad Training	TKD COMPLETE FIGHT		TKD COMPLETE FIGHT	TKD ADULTS Poomse - Hanbon Kyorugi Hosinsul - Pad Training
2030-2100					



Einzel oder in Gruppen, spezieller Inhalt gemäss Bedarf resp. Kundenbedürfnisse. Trainingszeiten nach Vereinbarung.



Qigong: Atmung- und Entspannungübungen. **Taichi:** Erlernen der idealen Anti-Stress-Techniken.



Traditionelles Taekwondo-Mittag, in kleinen Gruppen.



Für Kinder, ab 6 Jahre.
Beginners: Weiss bis gelb (1. bis 3. Gürtel).
Advanced: Blau bis schwarz (4. bis 9. Gürtel).



Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren. Alle Gürtel.



Für Kinder, Jugendliche ab 10 Jahren und Erwachsene alle Gürtel.



Ab 15 Jahre, alle Gürtel. Kampf-Training mit voller Schutzausrüstung.