

# TRAININGSPLAN 2019



ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	
0800-0900	PERSONAL COACHING & ACUPRESSUR THERAPIE	PERSONAL COACHING & ACUPRESSUR THERAPIE	PERSONAL COACHING & ACUPRESSUR THERAPIE	PERSONAL COACHING & ACUPRESSUR THERAPIE	PERSONAL COACHING & ACUPRESSUR THERAPIE	
0900-1000						
1000-1100			QIGONG / TAI CHI			
1100-1200						
1215-1315		TKD ROCHE SPORTCLUB	PERSONAL COACHING & ACUPRESSUR THERAPIE	QIGONG / TAICHI	TKD ROCHE SPORTCLUB	
14.00 - 17.00		PERSONAL COACHING & ACUPRESSUR THERAPIE	PERSONAL COACHING & ACUPRESSUR THERAPIE	PERSONAL COACHING & ACUPRESSUR THERAPIE	PERSONAL COACHING & ACUPRESSUR THERAPIE	
1730-1800	TKD KIDS BEGINNER Poomse - Hanbon Kyorugi	PERSONAL COACHING & ACUPRESSUR THERAPIE	TKD KIDS ALL Kyorugi Training	PERSONAL COACHING & ACUPRESSUR THERAPIE	TKD KIDS BEGINNER Poomse - Hanbon Kyorugi	
1800-1830		QIGONG / TAICHI		TKD KIDS ALL pad training		
1830-1900	"TKD KIDS ADVANCED Poomse - Hanbon Kyorugi"				TKD KIDS ADVANCED Poomse - Hanbon Kyorugi	
1900-1930			TKD ADULTS Hanbon Kyorugi Hosinsul - Kyorugi			
1930-2030		AIKIDO		AIKIDO		
2030-2100	TKD ADULTS Poomse - Hanbon Kyorugi Hosinsul - Kyorugi				TKD ADULTS Poomse - Hanbon Kyorugi Hosinsul - Pad Training	
2100-2115						



Einzel oder in Gruppen, sp  
Inhalt gemäss Bedarf resp.  
Kundenbedürfnisse.  
Trainingszeiten nach Verei



**Qigong:** Atmung- und Ents  
übungen. **Taichi:** erlernen  
Langsamkeit, Entspannung  
der ideale Anti Stress Trair



Traditionelles Taekwond  
Mittag, in kleinen Grupper



Für Kinder, ab 6 Jahre  
**Beginners:** Weiss bis gelb  
**Advanced:** Blau bis schwar



Für Erwachsene und Jugen  
Jahre. Alle Gürtel.



Für Kinder, Jugendliche ab  
und Erwachsene alle Grad



Aikido Schule

