

TRAININGSPLAN 2021



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
12.15 - 13.15	Taekwondo Erwachsene		Pranayama-Meditation	Taekwondo Erwachsene
17.30 - 18.30 Taekwondo Kinder weiss-gelb Gürtel		Taekwondo Kinder Pratze Training alle Grade		Taekwondo Kinder weiss-gelb Gürtel
18.00 - 19.00	Taichi & Qigong		Taichi & Qigong	
18.30 - 19.30 Taekwondo Kinder ab blau Gürtel		18.30 - 20.30 Taekwondo Erwachsene alle Grade		Taekwondo Kinder ab blau Gürtel
19.30 - 21.00 Taekwondo Erwachsene alle Grade				Taekwondo Erwachsene alle Grade