

Trainingsplan					
Schiefbahn		Montag	Mittwoch	Freitag	Samstag
Kids (6 - 14 Jahre)	Judo (ab 10 J ab weiß)	16:30 - 17:30 PES	-	-	-
	Taekwondo	16:00 - 17:00 **	-	17:00 - 18:30 ALS	14:00 - 16:00 ALS*
	Capoeira	-	-	-	16:00 - 18:00 ALS
Jugendliche (> 14 Jahre) & Erwachsene	Taekwondo Jugend	18:00 - 19:00 ALS	-	-	14:00 - 16:00 ALS*
	Taekwondo Erw	19:00 - 20:00 ALS			
	Fit and Fun 55 +	20:30 - 22:00 ALS	-	-	-
	Kobudo	-	20:00 - 22:00 PES	-	-
	Koryu Uchinadi	-	-	19:00 - 22:00 PES	-
	Capoeira	-	18:45 - 20:15 ALS	-	16:00 - 18:00 ALS
	Tai Chi Chuan (> 16 Jahre)	-	-	20:00 - 21:30 ALS	-
	Damengymnastik	-	20:15 - 21:15 ALS	-	-
	Waldbaden				
	Schwertfechten	19:30 - 20:30 SBG	20:00 - 21:30 PES		
	Taiko Trommeln	20:00 - 21:30 PES			
Ü 55	Taekwondo	19:00 - 20:00 ALS			
Wekeln		Montag	Mittwoch	Freitag	Samstag
Kids (6 - 14 Jahre)	Taekwondo (ab weiß)	-	17:00 - 18:00 GSW	-	-
	Taekwondo (ab gelb)	-	18:00 - 19:00 GSW	-	-
	Koryu Uchinadi (Anfänger)	-	-	16:30 - 17:30 KBW	
	Koryu Uchinadi (Fortgesch.)	-	19:00 - 20:00 GSW	17:30 - 18:30 KBW	-
Jugendliche (> 14 Jahre) & Erwachsene	Taekwondo	-	19:00 - 20:30 GSW	-	-
	Taekwondo Fitness (> 30)	-	20:30 - 22:00 GSW	-	-
	Koryu Uchinadi	-	19:00 - 22:00 GSW	-	-

* Reines Wettkampftraining mit Schutzausstattung

** Robert Schuhmann Schule in Willich

ALS = Astid-Lindgren Schule Schiefbahn

GSW = Grundschule Wekeln

KBW = Kindergarten Bullerbü Wekeln

PES = Pestalozzi Schule Schiefbahn

SBG = St. Bernard Gymnasium Schiefbahn