

Trainingsplan

Schiefbahn		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Little Tigers (1 - 4 Jahre)		16:30 - 18:00 ALS	-	-	-	-	-
Kids (6 - 14 Jahre)	Taekwondo ab 8 Jahre	18:00 - 19:00 ALS*	-	-	-		
	Capoeira	-	-	-	-	-	16:00 - 18:00 ALS
	Kickboxen	-	-	-	-	17:00 - 18:30 ALS	-
Jugendliche (> 14 Jahre) & Erwachsene	Taekwondo	20:00 - 21:30 ALS	-	-	-	-	13:30 - 14:30 ALS 14:30 - 16:00 ALS*
	Fit and Fun 55 +	19:00 - 20:00 ALS	-	-	-	-	-
	Kobudo	-	-	20:00 - 22:00 PES	-	-	-
	Koryu Uchinadi	-	-	-	-	19:30 - 22:00 PES	-
	Judo	16:30 - 18:00 PES					
	Historisches Schwertfechten	20:00 - 21:30 SBG	-	20:00 - 21:30 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	-	-	-
	Taiko Trommeln	20:00 - 21:30 PES	-	-	-	19:45 - 21:30 TWH	-
	Yoga	-	-	-	16:00 - 21:00 KHS	-	-
	Kickboxen	-	-	-	-	18:30 - 20:00 ALS	-
Wekeln		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Kids (6 - 14 Jahre)	Koryu Uchinadi (Anfänger)	-	-	-	-	18:00 - 19:15 KBW	-
	Taekwondo (4 - 6 Jahre)	-	-	-	-	15:00 - 16:00 GSW	-
	Taekwondo (6 - 8 Jahre)	-	-	16:00 - 17:00 GSW	-	16:00 - 17:00 GSW	-
	Taekwondo (ab 8 Jahre)	-	-	17:00 - 18:00 GSW	-	17:00 - 18:00 GSW	-
	Taekwondo Jugendliche	-	-	18:00 - 19:00 GSW	-	-	-
Jugendliche (> 14 Jahre) & Erwachsene	Taekwondo	-	20:15 - 21:45 TWH	19:00 - 20:30 GSW	-	-	-
	Koryu Uchinadi	-	-	19:30 - 22:00 GSW	-	-	-
	Yoga	-	-	-	-	16:00 - 17:00 BKW 16:00 - 18:00 BKW	-

* Reines Wettkampftraining mit Schutzausrüstung

GSW = Gemeinschaftsschule Wekeln
 ALS = Astrid Lindgren Schule Scheifbahn
 KBW = Kindergarten Bullerbü Wekeln
 LMG = Lise-Meitner Gymnasium Anrath kleine Halle
 BKW = Begegnungsstätte Krumm Wekeln
 PES = Pestalozzi Schule Schiefbahn
 KHS = Kulturhalle Schiefbahn
 TWH = Turnhalle Willicher Heide
 SBG = Sankt Bernhard Gymnasium