



# Taekwon-Do Center Villach

## Trainingsplan ab 11. September 2017

ZEIT/DATUM	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
8:30 – 9:00		<b>Vormittagstraining</b> Alle Grade		<b>Vormittagstraining</b> Alle Grade		Termine variieren.  Bitte auf der Homepage (unter TERMINE) oder auf Facebook nachschauen!	
9:00 – 9:30		8:30 – 9:30 Uhr		8:30 – 9:30 Uhr			
16:30 – 17:00		<b>Kinder</b> 6-10 Jahre		<b>Kinder</b> 6-10 Jahre			
17:00 – 17:30	<b>Erwachsene</b> Anfänger	16:30 – 17:30 Uhr	<b>Erwachsene</b> Anfänger	16:30 – 17:30 Uhr	<b>Erwachsene</b> Allgemein		
17:30 – 18:00	<b>NEU!!</b> 17:00 – 18:00 Uhr	<b>Jugend</b> 10-15 Jahre	<b>NEU!!</b> 17:00 – 18:00 Uhr	<b>Jugend</b> 10-15 Jahre	17:00 – 18:30 Uhr		
18:00 – 18:30	<b>Erwachsene</b> Allgemein	17:30 – 18:30 Uhr	<b>Erwachsene</b> Allgemein	17:30 – 18:30 Uhr			
18:30 – 19:00	18:00 – 19:00 Uhr	<b>Erwachsene</b> Allgemein	18:00 – 19:00 Uhr	<b>Erwachsene</b> Allgemein	<b>Atemtraining</b> <b>Meridiangymnastik</b> ab 06. Oktober Für Alle		
19:00 – 19:30	<b>Erwachsene</b>		19:00 – 20:00 Uhr				18:30 – 20:00 Uhr
19:30 – 20:00	Schwerpunkt Training		18:30 – 20:00 Uhr				18:30 – 20:00 Uhr
	19:00 – 20:00 Uhr						

Jeden Montag ab 18.09.2017 findet immer ein Schwerpunkt Training statt. Ab 06.10.2017 findet jeden Freitag das Atem und Meridiangymnastik Training statt. Einen detaillierteren Plan findet ihr Online auf der Homepage unter [www.taekwondo-austria.com](http://www.taekwondo-austria.com). Ein Probetraining ist jederzeit möglich!