



Taekwon-Do Center Villach

Trainingsplan ab 08.Jänner 2018

ZEIT/DATUM	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:30 – 9:00		Vormittagstraining Alle Grade		Vormittagstraining 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		Kinder 6-10 Jahre		Kinder 6-10 Jahre		
17:00 – 17:30	Erwachsene Weiß bis Grün	16:30 – 17:30 Uhr	Erwachsene Weiß bis grün	16:30 – 17:30	Erwachsene alle Grade	
17:30 – 18:00	17:00 – 18:00 Uhr	Jugend 10-15 Jahre	17:00 – 18:00 Uhr	Jugend 10-15 Jahre	17:00 – 18:30 Uhr	
18:00 – 18:30	Erwachsene ab Blau	17:30 – 18:30 Uhr	Erwachsene ab blau	17:30 – 18:30 Uhr		
18:30 – 19:00	18:00 – 19:15 Uhr	Erwachsene alle Grade	18:00 – 19:15 Uhr	Erwachsene alle Grade		
19:00 – 19:30	Ho Sin Sul – Kurs Selbstverteidigung NEU!!	18:30 – 20:00 Uhr	AMG Atemtraining Meridiangymnastik	18:30 – 20:00 Uhr		
19:30 – 20:00	05.02.-16.04.2018		19:30 - 20:20			
20:00 – 20:30	19:30 – 20:20		17.01.-30.05.2018			

Selbstverteidigungskurs für Anfänger jeden Montag 05.02.-16.04.2018 (10 Einheiten) Ab **17.01.2017** findet jeden Mittwoch „Atemübungen und Meridiangymnastik“ statt (Zehnerblock). Mehr Infos auf Facebook oder Online auf der Homepage unter www.taekwondo-austria.com. Ein Probetraining ist jederzeit möglich!