

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00-9:15		9:00-9:45					
9:15-9:30		VHS				Lehrgänge	Lehrgänge
9:30-9:45		M. Niemeyer		9:30-10:15			
9:45-10:00				VHS			
10:00-10:15		10:00-10:45	10:00-11:00	M. Niemeyer			
10:15-10:30		VHS	VHS	10:15-11:45			
10:30-10:45		M. Niemeyer	J. Schumacher	Jugendliche/Erwachsene			
10:45-11:00				10. Kup - 5. Dan			
11:00-11:15				Vera			
11:15-11:30							
11:30-11:45							
11:45-12:00							
14:30-14:45							
14:45-15:00							
15:00-15:15							
15:15-15:30							
15:30-15:45							
15:45-16:00							
16:00-16:15							
16:15-16:30							
16:30-16:45	16:30-17:30	16:30-17:30					
16:45-17:00	Bambinis 5 und 6 Jahre	Anfänger Kinder 7-8 Jahre					
17:00-17:15	ab 10. Kup	10. Kup - 7. Kup					
17:15-17:30	Katja/Sara	Rafael					Nach Absprache
17:30-17:45	17:30-18:30	17:30-18:30	17:30-18:30	17:30-19:00			Freies Training
17:45-18:00	Kinder -11 Jahre	Anfänger Kinder 9-11 Jahre	Kinder -11 Jahre Wettkampf	Kinder/Jugendl./Erwachsene			
18:00-18:15	10. Kup - 3. Poom	10. Kup -7. Kup	ab 8. Kup bis 3. Poom	ab 7 Jahre			
18:15-18:30	Dennis	Rafael	Vera	10. Kup - 5. Dan			
18:30-18:45	18:30-20:00		18:30-20:00	Dennis	18:30-20:00	18:30-20:00	
18:45-19:00	Wettkampf		Wettkampf-		Wettkampf-	Wettkampf	
19:00-19:15	Jugendl. ab 12 J. / Erw.	19:00-20:30	Poomsae		Poomsae	Jugendl. ab 12 J. / Erw.	
19:15-19:30	8. Kup - 5. Dan	Anfänger	Sammy	10. Kup - 5. Dan	Sammy	8. Kup - 5. Dan	
19:30-19:45	Benno	Erwachsene				Mirco	
19:45-20:00		ab 10. Kup					
20:00-20:15		Rafael	20:00-21:00	20:00-21:00			
20:15-20:30			Thai Ji	SSV Gemünd			
20:30-20:45			P.Versin	A. Jambor			
20:45-21:00							
21:00-21:15							
21:15-21:30							
21:30-21:45							
21:45-22:00							

**Benutzung des Fitnessraumes bitte nur während der Taekwondo Trainingsstunden nach Absprache mit den jeweiligen Übungsleitern und nach Einweisung!
Änderungen vorbehalten!**