

## Taekwondo GSC - Trainingsplan

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>09:15 – 10:45</b>				<b>ERWACHSENE</b> Anfänger und Fortgeschrittene <b>Gabi</b> <i>Gymnastiksaal</i>	
<b>15:00 – 15:30</b>				<b>6-8 JAHRE</b> Anfänger <b>Gabi</b> <i>Gymnastiksaal</i>	<b>9-11 JAHRE</b> Anfänger <b>Andreas</b> <i>Gymnastiksaal</i>
<b>15:30 – 16:00</b>					
<b>16:00 – 16:30</b>			<b>9-11 JAHRE</b> Fortgeschrittene <b>Andreas</b> <i>Judoraum</i>		<b>9-11 JAHRE</b> Fortgeschrittene <b>Andreas</b> <i>Gymnastiksaal</i>
<b>16:30 – 17:00</b>					
<b>17:00 – 17:30</b>					
<b>17:30 – 18:00</b>					
<b>18:00 – 19:30</b>	<b>GRUNDLAGEN- UND ANFÄNGERTRAINING</b> ab 10. Kup, ab 16 J. <b>Gabi</b> <i>Gymnastiksaal</i>	<b>JUGEND</b> Fortgeschrittene <b>Basti</b> <i>Gymnastiksaal</i>		<b>JUGEND</b> Fortgeschrittene <b>Basti</b> <i>Gymnastiksaal</i>	
<b>19:30 – 21:00</b>		<b>ERWACHSENE</b> Fortgeschrittene <b>Alexander</b> <i>Gymnastiksaal</i>		<b>ERWACHSENE</b> Fortgeschrittene <b>Klaus</b> <i>Gymnastiksaal</i>	

Jugend = ab 12 Jahre

10. Kup = Weiß-Gurt, 8. Kup = Gelb-Gurt

Anfänger = 10. – 9. Kup; Fortgeschrittene = ab 8. Kup

In den Schulferien findet in der Regel kein Training statt. Falls doch, wird dies im Training bekannt gegeben.

**Sondertraining für Prüfungen und Turniere findet freitags von 18.00 bis 19.30 und sonntags von 11.00 bis 13.00 Uhr nach Absprache statt.**

Stand: 22.10.2018