

TRAINININGSPROGRAMM TAEKWONDO BERGEDORF E.V.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
17:30 bis 18:30		17:30 bis 18:30	17:30 bis 21:30	17:30 bis 18:30	10:00 bis 11:00
Kinder 5 - 9 Jahre Technik Meister Rafet Meister Adrian Zeinab		Kinder 5 - 9 Jahre Breitensport Meister Rafet Niko Zeinab	Meistertraining	Kinder 5 - 9 Jahre Wettkampfvorbereitung Meister Rafet Meister Barış Zeinab	Minis ab 2 Jahren Pädagogisches Kindertraining mit
18:45 bis 19:45	18:00 bis 19:15	18:45 bis 19:45	nur für	18:45 bis 19:45	
Jugend ab 9 Jahren Technik Meister Adrian Julian Zeinab	Jugend ab 9 Jahren Wettkampftraining Meister Rafet	Jugend ab 9 Jahren Breitensport Meister Rafet Niko	Schwarzgurte	Jugend ab 9 Jahren Wettkampftraining Meister Rafet Meister Barış Zeinab & Ahmad	Meister Rafet Meisterin Dilek Meister Barış Zeinab, Yaren, Lale Ahmad & Murat
20:00 bis 21:15	19:30 bis 20:45	20:00 bis 21:15		20:00 bis 21:15	
Erwachsene ab 14 Jahren Technik Meister Adrian	Erwachsene ab 14 Jahren Wettkampftraining Meister Rafet	Erwachsene ab 14 Jahren Breitensport Meister Rafet	Meister Rafet	Erwachsene ab 14 Jahren Wettkampftraining Meister Rafet Meister Barış	