



# Sportschule Lehn

## Trainingsplan

### Montag

Uhrzeit	Kurs	Altersgruppe
16:30–17:30 Uhr	Taekwondo Kids	5–9 Jahre
17:30–18:30 Uhr	Taekwondo Teens	10–16 Jahre
18:30–19:30 Uhr	Taekwondo Leistungsgruppe	–
19:30–20:30 Uhr	Taekwondo Erwachsene	–

### Dienstag

Uhrzeit	Kurs	Altersgruppe
16:00–16:45 Uhr	Fit Kids	3–5 Jahre

### Mittwoch

Uhrzeit	Kurs	Altersgruppe
16:30–17:30 Uhr	Taekwondo Kids	5–9 Jahre
17:30–18:30 Uhr	Taekwondo Teens	10–16 Jahre
18:30–19:30 Uhr	Taekwondo Erwachsene	–
19:30–21:00 Uhr	Fitnesskurs: Major Alex Kernkraftwerk	ab 15 Jahre

### Donnerstag

Uhrzeit	Kurs	Altersgruppe
16:00–16:45 Uhr	Fit Kids	3–5 Jahre

### Freitag

Uhrzeit	Kurs	Altersgruppe
16:30–17:30 Uhr	Taekwondo Kids	5–9 Jahre
17:30–18:30 Uhr	Taekwondo Teens	10–16 Jahre
18:30–19:30 Uhr	Taekwondo Leistungsgruppe	–
19:30–20:30 Uhr	Taekwondo Erwachsene	–

### Sonntag

Uhrzeit	Kurs	Altersgruppe
10:00–11:30 Uhr	Fitnesskurs: Major Alex Kernkraftwerk	ab 15 Jahre