

## Trainingsplan ab 2. August 2021

Änderungen sind jederzeit, aufgrund behördlicher Auflagen und  
Einschränkungen, sehr kurzfristig möglich!

### Trainingszeiten MUDO KWAN Sportschule

Werner-von-Siemens-Str. 1, 25479 Ellerau

Telefon: **04106 / 62 63 52**

eMail: **info@mudokwan.de**

#### Unser Angebot:

- **Lil´Dragon** Kampfsport kombiniert mit Safety- und Life-Skills für Kinder ab 3 Jahre
- **Karate** (Korean.) / **Tae Kwon Do** für Kinder, Jugend und Erwachsene = **Traditionell**
- **Kickboxen / Sportkarate** für Kinder, Jugend und Erwachsene = **Wettkampf**
- **Selbstverteidigung** für Kinder ab 6 Jahre, Jugend und Erwachsene

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
14	30					
	45					
15	00	15.00 LD-Spielzeit	15.00 LD-Spielzeit	15.00 LD-Spielzeit	15.00 LD-Spielzeit	15.00 LD-Spielzeit
	15	15.15 – 16.00	15.15 – 16.00	15.15 – 16.00	15.15 – 16.00	15.15 – 16.00
	30	<b>Lil´ Dragon</b>	<b>Lil´ Dragon</b>	<b>Lil´ Dragon</b>	<b>Lil´ Dragon</b>	<b>Lil´ Dragon</b>
	45	ab 3 Jahre	ab 3 Jahre	ab 3 Jahre	ab 3 Jahre	ab 3 Jahre
16	00					
	15	16.15 – 17.15	16.15 – 17.15	16.15 – 17.15	16.15 – 17.15	16.15 – 17.15
	30	<b>Kinder ab 6 J.</b>	<b>Kinder ab 6 J.</b>	<b>Kinder ab 6 J.</b>	<b>Kinder ab 6 J.</b>	<b>Selbst-</b>
	45	Karate	Kickboxen	Karate	Kickboxen	<b>verteidigung</b>
17	00	Tae Kwon Do	Sportkarate	Tae Kwon Do	Sportkarate	Kinder
	15					
	30	17.30 – 18.45	17.30 – 18.45	17.30 – 18.45	17.30 – 18.45	
	45	<b>Traditionelles</b>	<b>Wettkampf-</b>	<b>Traditionelles</b>	<b>Wettkampf-</b>	
18	00	<b>Training</b>	<b>Training</b>	<b>Training</b>	<b>Training</b>	
	15	Karate	Kickboxen	Karate	Kickboxen	18.00 – 19.30
	30	Tae Kwon Do	Sportkarate	Tae Kwon Do	Sportkarate	<b>Selbst-</b>
	45					<b>verteidigung</b>
19	00	19.00 – 20.30	19.00 – 20.30	19.00 – 20.30	19.00 – 20.30	Jugend
	15	<b>Traditionelles</b>	<b>Wettkampf-</b>	<b>Traditionelles</b>	<b>Wettkampf-</b>	Erwachsene
	30	<b>Training</b>	<b>Training</b>	<b>Training</b>	<b>Training</b>	
	45	Karate	Kickboxen	Karate	Kickboxen	
20	00	Tae Kwon Do	Sportkarate	Tae Kwon Do	Sportkarate	
	15					
	30					
	45					

#### **Legende:**

	Reguläre Trainingsstunden, die nur ausfallen, wenn besondere Umstände dieses erforderlich machen.
	Es findet kein Unterricht statt.
	Die Sportschule ist schon bzw. noch geöffnet, damit ihr Euch zum Training umziehen bzw. nach dem Training duschen könnt.