

## Übergangstrainingsplan (gültig ab dem 02. Juni 2020)

### BAUMBERGER TAEKWONDO FREUNDE e.V.

#### Standort: Coesfeld

#### **MONTAGS**

17:45 Uhr Kickboxen Kinder (10 – 14 Jahre)  
19:00 Uhr Kickboxen Jugend und Erwachsene (90 min.)

JOCHEN / KERSTIN + FRANK  
FRANK / KERSTIN

#### **DIENSTAGS (Coesfeld)**

17.15 Uhr Taekwondo Kinder Anfänger 10. und 9. Kup (45 min.)  
18:15 Uhr Taekwondo Kinder ab 8.Kup (45 min.)  
19.15 Uhr Taekwondo Jugend (ab 12 J.) + Erwachsene (45min.)  
20.15 Uhr Taekwondo ab 30

LEA + MERLE  
MARCUS + MERLE  
MARCUS  
MARCUS

#### **MITTWOCH**

17:00 Uhr Taekwondo Kinder Anfänger 10. und 9.Kup (45 min.)  
18:00 Uhr Taekwondo Kinder ab 8.Kup (45 min.)  
19:00 Uhr Hapkido  
20:15 Uhr Krav Maga (90 min.)

LEA + ADELINA  
ANDREJ + YASSIN  
ANDREJ  
ANDREAS / STEFAN

#### **DONNERSTAGS**

17:45 Uhr Kickboxen Kinder (10 – 14 Jahre)  
19:00 Uhr Kickboxen Jugend und Erwachsene (90 min.)

JOCHEN / KERSTIN + FRANK  
MANUEL / STEFAN

#### **FREITAGS (Coesfeld)**

16.00 Uhr Taekwondo Bambini's 4-6 J. (45 min.)  
17.00 Uhr Taekwondo Kinder ab 8.Kup (45 min.)  
18.00 Uhr Hapkido (ab 12 J.)  
19.15 Uhr Taekwondo Jugend (ab 12 J.) + Erwachsene (75min.)

MICHAEL + YASSIN  
BERND + KILIAN  
BERND  
BERND

#### **SAMSTAGS**

10.00 Uhr Taekwondo Kinder (bis 11 J.) Anfänger 10. und 9.Kup  
11.30 Uhr Freies Training aller Spaten (90 min.)

TKD TRAINER (i.W.)  
TRAINER (i.W. siehe Liste)

#### Standort: Nottuln

#### **MONTAGS**

17.30 Uhr Taekwondo Kinder Anfänger 10, 9 und 8 Kup  
18:45 Uhr Taekwondo Kinder ab 7.Kup  
20:00 Uhr Taekwondo Jugend (ab 12 J.) + Erwachsene

GERRIT + FLORIAN bzw. NIKITA/  
ADAM / LUKAS  
GERRIT + FLORIAN  
JULIAN

#### **DONNERSTAGS**

16.30 Uhr Taekwondo Kinder Anfänger 10, 9 und 8 Kup  
17:45 Uhr Taekwondo Kinder ab 7. Kup  
19.00 Uhr Taekwondo Jugend (ab 12 J.) + Erwachsene

SIMON + TIMO F.  
SIMON + TIMO F.  
SIMON

(Alle Trainingseinheiten 60min. außer wenn separate Zeit angegeben! / i.W. = im Wechsel gemäß sep. Plan)

**Der Vorstand der BTF e.V.**