

# Trainingsplan CHONG-DO Verein Emmen

Tag	Dojang Erlen	Dojang Kolben
<b>Montag</b>	<i>Gemeinschaftstraining Alle Mitglieder <b>17:30 – 18:45</b></i>	
	<i>Jugendliche &amp; Erwachsene Ab 9 Jahren <b>19:00 – 20:00</b></i>	
<b>Mittwoch</b>	<i>Jugendliche &amp; Erwachsene Ab 9 Jahren <b>18:00 – 19:30</b></i>	
	<i>Prüfungsvorbereitung <b>19:30-20:00</b></i>	
<b>Freitag</b>	<i>Kindertraining 4 – 8 Jahren <b>17:30 – 18:30</b></i>	<i>Kampftraining für alle <b>19:15 – 20:30</b> Auf Anfrage</i>
<b>Samstag</b>	<i>Frei für Seminare Auf Anfrage</i>	<i>Frei für Seminare Auf Anfrage</i>
<b>Sonntag</b>	<i>Frei für Seminare Auf Anfrage</i>	<i>Frei für Seminare Auf Anfrage</i>

Bei genügendem Interesse können Trainingsstunden hinzugefügt werden. Möglich ist auch privat-, halbprivat oder Kleingruppen – Unterricht. Ebenfalls unterrichten wir Firmeninterne Kurse. Auf Wunsch können auch Spezial Selbstverteidigungs- und Waffenkurse durchgeführt werden.

2017-10-26

Adressen und Trainingsorte: Chong-Do Verein Emmen Kampf- und Selbstverteidigungskünste

## Dojang Erlen:

Sporthalle Erlen, Gymnastikraum 1. Stock  
Erlenmatte 80  
6020 Emmenbrücke  
Tel.: 041-280 36 55 Natel: 079-957 21 69  
Web: [chong-do.ch](http://chong-do.ch)  
Email : [verein@chong-do.ch](mailto:verein@chong-do.ch)

## Dojang Kolben:

Ehemaliges Schulhaus Kolben  
Vis-à-vis Rüeggisingerstr.153  
6032 Emmen



Probetrainings sind jederzeit (kostenlos und unverbindlich) möglich!