

# Trainingsplan CHONG-DO Verein Emmen 2019

Tag	Dojang Erlen	Dojang Kolben
Montag	Powerfitness&Kampfkunst Erwachsene 18:45 – 19:45	
Dienstag		Kindertraining 18:00 – 19:00 auf Anfrage
Mittwoch	Kindertraining 4 – 7 Jahren 17:30 – 18:30	
	Jugendliche ab 8 Jahren 18:30 – 19:30	
Freitag	Kindertraining 4 – 7 Jahren 17:30 – 18:30	
	Jugendliche ab 8 Jahren 18:30 – 19:30	
Samstag	Frei für Seminare auf Anfrage	Frei für Seminare, Bühnenarbeit, Prüfung etc.
Sonntag	Frei für Seminare auf Anfrage	Frei für Seminare, Bühnenarbeit, Prüfung etc.

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.

2019-03-07

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