

# Trainingsplan CHONG-DO Verein Emmen 2019

Tag	Dojang Erlen	Dojang Kolben
Dienstag		Gem. Training für Alle 18:15 – 19:15
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. 2019-03-31

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

