

Trainingsplan CHONG-DO Verein 2022

| Tag | Zeit | Dojang ERLÉN | Dojang KOLBEN | Dojang OUTDOOR |
|----------|---------------|------------------------------|------------------------------------|--|
| Montag | 18:00 – 19:00 | | | Kindertraining ab 8 Jahren |
| | 19:00 – 20:30 | | | Jugend & Erwachsene ab 13 J. |
| Dienstag | 18:00 – 19:00 | | ZURZEIT KEIN OFFIZIELLES TRAINING! | Kindertraining ab 8 Jahren |
| | 19:00 – 20:30 | | | Jugend & Erwachsene ab 13 J. |
| Mittwoch | 17:30 – 18:30 | Kindertraining 4 – 7 Jahren | | <i>Dieses Training ist sehr Wetter bedingt und nur nach Absprache mit dem zuständigen Kyosa möglich!</i> |
| | 18:30 – 19:30 | Kindertraining ab 8 Jahren | | |
| Freitag | 17:30 – 18:30 | Kindertraining 4 – 7 Jahren | | |
| | 18:30 – 19:30 | Kindertraining ab 8 Jahren | | |
| | 19:30 – 20:00 | Waffen u. Formen | | |
| | 20:00 – 21:15 | Jugend & Erwachsene ab 13 J. | | |
| Samstag | | Frei für Seminare etc. | Frei für Seminare etc. | Frei für Seminare etc. |
| Sonntag | | Frei für Seminare etc. | Frei für Seminare etc. | Frei für Seminare 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.

2022-01-06

Tel.: +41 (0) 79 9572169 **Kontakt:** verein@chong-do.ch **Web:** www.chong-do.ch
 Probetrainings sind jederzeit (kostenlos und unverbindlich) möglich!

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

Dojang Erlen: Sporthalle Erlen, Gymnastikraum 1. Stock, Erlenmatte 80, 6020 Emmenbrücke
Dojang Kolben: Ehemaliges Schulhaus Kolben Vis-à-vis Rüeggisingerstr.153 6032 Emmen

