























## Musado Tae Kwon Do Köln: Trainingsplan, gültig ab dem 17.8.2009

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>16:00-17:00 Uhr</b> Kinder 	<b>16:00-17:00 Uhr</b> Kinder 	<b>16:00-17:00 Uhr</b> Kinder 	<b>16:00-17:00 Uhr</b> Kinder 	<b>15:30-16:30 Uhr</b> Kinder Bambigruppe (4-6 Jahre)	<b>10:30-12:00 Uhr</b> Kinder / Jugendliche / Erwachsene Freitraining
<b>17:00-18:00 Uhr</b> Kinder 	<b>17:00-18:00 Uhr</b> Kinder / Jugendliche Neuanfänger 	<b>17:00-18:00 Uhr</b> Kinder 	<b>17:00-18:00 Uhr</b> Kinder / Jugendliche Neuanfänger 	<b>16:30-17:45 Uhr</b> Kinder Wettkampfgruppe 	<b>ab 12:00 Uhr</b> nach Absprache: Demoteam / Wettkampfgruppe / Schwarzguertel- prüfungsvorbereitung
<b>18:00-19:00 Uhr</b> Jugendliche 	<b>18:00-19:15 Uhr</b> Jugendliche 	<b>18:00-19:00 Uhr</b> Jugendliche 	<b>18:00-19:10 Uhr</b> Jugendliche 	<b>18:00-20:00 Uhr</b> Jugendliche/Erwachsene Wettkampfgruppe 	
<b>19:00-20:15 Uhr</b> Erwachsene 	<b>19:15-20:15 Uhr</b> Erwachsene Neuanfänger 	<b>19:00-20:30 Uhr</b> Erwachsene 	<b>19:10-20:30 Uhr</b> Erwachsene 		
<b>20:15-21:45 Uhr</b> Erwachsene 	<b>20:15-21:45 Uhr</b> Erwachsene 	<b>20:30-21:45 Uhr</b> Erwachsene 	<b>20:30-21:30 Uhr</b> Erwachsene Neuanfänger 		

www.musado-koeln.de | Grüner Brunnenweg 148, 50827 Köln | Telefon: 0221 / 52 43 39 oder 0221 / 95 35 837 | Telefax: 0221 / 95 35 838