

Training in den Sporthallen des Kultur und Bildungszentrum (KuBiz) Alsdorf

Konrad-Adenauer-Allee 1-3, 52477 Alsdorf

Trainingsplan gültig ab dem 08. Januar 2024



Wochentag	Uhrzeit	Sporthalle A	Uhrzeit	Sporthalle B
Montag	17.00 bis 18.30 18.30 bis 20.00	Taekwondo Familientraining Taekwondo Fortgeschrittene / Erwachsene	17.00 bis 18.30 18.30 bis 20.00	Taekwondo Familientraining (Anfänger) Hapkido / Hankido / Selbstverteidigung
Dienstag	16.30 bis 17.15 17.30 bis 18.30 18.45 bis 20.00 19.00 bis 21.30	Kinder Tigergruppe (3 bis 5 Jahre) Kinder Drachengruppe (5 bis 7 Jahre) Wettkampf - Zweikampf / Formen Fitness mit Spass - Mobility X Calisthenix mit TKD Prüfungsvorbereitung		Keine Nutzung
Mittwoch	17.00 bis 18.30 18.30 bis 20.00	Wettkampftraining Hapkido / Hankido / Selbstverteidigung		Keine Nutzung
Donnerstag	17.00 bis 18.30 18.30 bis 20.00	Taekwondo Familientraining Taekwondo Fortgeschrittene / Erwachsene	17.00 bis 18.30 18.30 bis 19.00	Taekwondo Familientraining (Anfänger) Nachbesprechung Trainerteam / Assistenten
Freitag	18.00 bis 20.00	Wettkampf - Zweikampf / Formen		Keine Nutzung
Samstag	14.00 bis 19.00	<u>Freies Training (Individualtraining)</u> <u>nach Absprache mit Meister Sadettin</u> <u>Özdemir</u>	14.15 bis 16.15 16.30 bis 19.00	Faszien und Mobility <u>Nutzung nach Absprache**</u>

An gesetzlichen Feiertagen findet kein Training statt!

Trainingsmöglichkeiten in den Schulferien werden vor Beginn der Ferien im Training, auf unserer Homepage und auf der Musado – Facebookseite und der Musado-Alsdorf Klubraum-App bekannt gegeben.

***Änderungen oder Absage von Trainingseinheiten durch unvorhergesehene Situationen vorbehalten!**

****Nutzung der Sporthallen nach Absprache mit Meister Sadettin Özdemir**