

## Shinson Hapkido Dojang Bremen – Trainingsplan ab 1. Januar 2020

<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Samstag</b>
17.00 - 18.00 <b>Jugendtraining</b> <i>Herzlich willkommen!</i>	<i>1x pro Monat, Termin nach Absprache</i> 17.30 - 18.45 <b>Frauentraining</b> <i>(ab 2. Kup, braun)</i>	16.30 - 17.30 <b>Kindertraining</b> <i>ab 6 Jahre</i> <i>Gruppe geschlossen</i>	<i>Nach Absprache</i> 10.30 - 12.00 <b>Freies Training</b>
18.15 - 19.15 <b>Anfänger-innen und leicht Fortgeschrittene</b> <i>Herzlich willkommen!</i>	<i>ab 28.1. – 8 Termine</i> 18 - 19 Uhr <b>Kidoin - koreanische Heilgymnastik</b> <i>Herzlich willkommen!</i>	18.00 - 19.00 <b>Gemeinschafts-Training für ALLE</b> <i>Herzlich willkommen!</i> <i>Auch Anfänger-innen!</i>	2.2., 11.5., 24.8., 7.12. 14.00 - 16.30 <b>Lehrgang für Frauen</b> <i>Herzlich willkommen!</i> <i>Auch Anfängerinnen!</i>
19.30 - 20.45 <b>leicht Fortgeschrittene</b> <i>(ab 8. Kup, orange)</i>		19.00 - 20.15 <b>Fortgeschrittene</b> <i>(ab 4. Kup, rot)</i>	