



Trainingszeiten



VfL Berghausen-Gimborn e.V.
Turnhalle, Espenweg
51647 Gummersbach-Berghausen

Taekwondo Gummersbach e.V.
Mehrzweckhalle, Mittelweg
Gummersbach-Rebbelroth

Taekwondo Gummersbach e.V.
Schul-Sportzentrum, Epelstrasse
Gummersbach-Derschlag

<u>Tag</u>	<u>Beginn</u>	<u>Ende</u>	<u>Gruppe</u>	<u>Trainer</u>	<u>Ort</u>
Montag	18:00	19:30	Gemischte Gruppe: ab 4 Jahre Anfänger und Fortgeschrittene	Rolf Granzow	Rebbelroth
Dienstag	18:30	20:00	Formen-Leistungstraining	Daniel Hochstein / Stefan Funke	Berghausen
Mittwoch	18:00	19:30	Gemischte Gruppe: ab 4 Jahre Anfänger und Fortgeschrittene, alle 2 Wochen Vollkontaktleistungstraining	Kristian Harpf/ Ilias Tsakiridis/ Rolf Granzow	Derschlag
Donnerstag	17:00	18:00	Bambini-/Kindertraining: Weiß-/ bis Grüngürtel von 4 bis 9 Jahre	Peter Gründel Nachwuchstrainer: Sabrina + Stefanie	Berghausen
	18:00	19:30	Gemischte Gruppe: ab 10 Jahre Anfänger und Fortgeschrittene	Peter Gründel Nachwuchstrainer: Sabrina + Stefanie	Berghausen
Freitag	18:00	19:30	Gemischte Gruppe: ab 4 Jahre Anfänger und Fortgeschrittene	Kristian Harpf/ Ilias Tsakiridis	Derschlag
Samstag	10:00	11:00	Bambini-/Kindertraining: Weiß-/ bis Grüngürtel von 4 bis 9 Jahre	Stefan Funke Nachwuchstrainer: Franziska + Johanna	Berghausen
	11:00	12:30	Gemischte Gruppe: ab 10 Jahre Anfänger und Fortgeschrittene	Stefan Funke Nachwuchstrainer: Franziska + Johanna	Berghausen
	12:30	13:30	Prüfungsvorbereitung für Schwarzgurtanwärter, ab 1. Kup	Stefan Funke	Berghausen

In den Ferien:

Dienstag	18:30	20:00	Formen-Leistungstraining	Daniel Hochstein / Stefan Funke	Berghausen
Donnerstag	18:00	19:30	Gemischte Gruppe: ab 4 Jahre Anfänger und Fortgeschrittene	Peter Gründel Nachwuchstrainer: Sabrina + Stefanie	Berghausen
Samstag	11:00	12:30	Gemischte Gruppe: ab 4 Jahre Anfänger und Fortgeschrittene	Stefan Funke Nachwuchstrainer: Franziska + Johanna	Berghausen