

BAEKHO Trainingsplan Oberhausen

body & mind

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16:00 h			Kids Taekwondo (Gruppe 1)		
17:00 h	Kids Taekwondo		Kids Taekwondo (Gruppe 2)		
18:00 h	Open Class	KungFu	KickThaiBoxen/ KungFu	Frauen Selbst- verteidigung	
19:00 h	Taekwondo	KickThaiBoxen	Taekwondo		Wettkampf- training
20:00 h		Hapkido	Hapkido		

