

# BAEKHO Trainingsplan Oberhausen

body & mind

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16:00 h	Kids Taekwondo Lv. I		Kids Taekwondo Lv. I		
17:00 h	Kids Taekwondo Lv. II	Little Tigers	Kids Taekwondo Lv. II	Little Tigers	Kids Wettkampf
18:00 h	Kickboxen	Open Class	Kickboxen	Open Class	Open Class
19:00 h	Taekwondo	Taekwondo / Hapkido Lv. I	Taekwondo	Tai Chi / QiGong	Erwachsenen Wettkampf
20:00 h	BAEKHO Yoga		Hapkido		