

Trainingsplan chong-do Verein Phönix Schule 2022

Tag	Zeit	Dojang ERLÉN	Dojang KOLBEN
Montag	18:00 – 19:00		
	19:00 – 20:30		
Dienstag	18:00 – 19:00	<i>Kraftraum</i>	<i>ZURZEIT KEIN OFFIZIELLES TRAINING!</i>
	19:00 – 20:30	<i>Kraftraum</i>	<i>ZURZEIT KEIN OFFIZIELLES TRAINING!</i>
Mittwoch	17:30 – 18:30	<i>Kindertraining 4 – 7 Jahren</i>	
	18:30 – 19:30	<i>Kindertraining ab 8 Jahren</i>	
Freitag	17:30 – 18:30	<i>Kindertraining 4 – 7 Jahren</i>	
	18:30 – 19:30	<i>Kindertraining ab 8 Jahren</i>	
	19:30 – 20:00	<i>Waffen u. Formen oder Kraftraum</i>	
	20:00 – 22:00	<i>Jugend & Erwachsene ab 13 J.</i>	
Samstag		<i>Frei für Seminare etc.</i>	<i>Frei für Seminare etc.</i>
Sonntag		<i>Frei für Seminare etc.</i>	<i>Frei für Seminare etc.</i>

Bei genügendem Interesse können Trainingsstunden hinzugefügt werden. Möglich ist auch privat-, halbprivat oder Kleingruppen – Unterricht. Ebenfalls unterrichten wir Firmeninterne Kurse. Auf Wunsch können auch Spezial Selbstverteidigungs- und Waffenkurse durchgeführt werden.

2022-09-20

Tel.: +41 (0) 79 9572169 **Kontakt:** verein@chong-do.ch **Web:** www.chong-do.ch
 Probetrainings sind jederzeit (kostenlos und unverbindlich) möglich!

Adressen und Trainingsorte: Chong-Do Verein , Kampf- und Selbstverteidigungskünste

Dojang Erlen: Sporthalle Erlen, Gymnastikraum 1. Stock, Erlenmatte 80, 6020 Emmenbrücke
Dojang Kolben: Ehemaliges Schulhaus Kolben Vis-à-vis Rüeggisingerstr.153 6032 Emmen

