



Mark Sandmeier 8. Dan WT Taekwondo / Chang Moo Kwan / Kukkiwon

Gesunder Geist - Gesunder Körper - Gesunde Technik

Tag	Zeit	Gruppe	Alter
Montag			
<b>keine Anfänger</b>	18.45 bis 20.15	Kader- oder Spezial Training (Poomsae/Kyorugi)	
Mittwoch	18.30 bis 19.30	Kinder	ab 6 Jahren
	19.40 bis 21.10	Erwachsene	ab 16 - 99 Jahren
Freitag	18.30 bis 19.30	Kinder	ab 6 Jahren
	19.40 bis 21.10	Erwachsene	ab 16 - 99 Jahren
Samstag	Je nach Anfrage für Meisterschaften oder Prüfungsvorbereitung		

**Eintritte der Kinder: (ab 6 Jahren)**

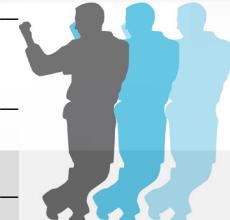
jeweils 1. Mittwoch der Monate Januar / April / September

**Eintritt der Erwachsenen ist ausser Montags jederzeit möglich**



**Gutschein für ein Gratis- Training:**

Bitte PDF mit PC ausfüllen und zum Training mitbringen



**Name** \_\_\_\_\_

**Vorname** \_\_\_\_\_

**Geb. Datum** \_\_\_\_\_

**Adresse** \_\_\_\_\_



**Tel. Nr. / Mobile** \_\_\_\_\_

**E- mail** \_\_\_\_\_

Für das Probetraining mitbringen: lange Jogging- oder Trainerhosen, T-Shirt, keine Schuhe, nur Barfuss und natürlich Spass diese Kampfkunst zu erlernen