

Trainingszeiten AdS Akademie des Sports e.V.

I Halbjahr 2017 Training

Jugend

Montag	17:00 bis 18:30	Taekwondo
Mittwoch	16:00 bis 17:30	TKD/Fitness/AG Angell
Donnerstag	16:00 bis 17:30	Selbstverteidigung Mädchen/AG Angell
Freitag	17:00 bis 18:30	Taekwondo

Erwachsene

Dienstag	19:00 bis 21:00	TKD/Breitensport
Mittwoch	20:00 bis 22:00	TKD/Athletiktraining
Freitag	18:30 bis 20:15	TKD/Athletiktraining UWC
Samstag	18:00 bis 20:00	TKD Sparring UWC
Sonntag	18:00 bis 20:00	TKD Sparring UWC (Nach Absprache des Trainers)

- Personaltraining jederzeit nach Vereinbarung
- Trainingsmethodik im ständigen Wechsel
- Fitlight Vertimax
- Power Plate
- Sling Training
- Woodway