

# Trainingszeiten 2015 im Olympic Taekwondo Club Bonn e.V. (OTC-Bonn)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	15-16 Uhr AWO Mutter-Kind Bewegungsgruppe Von 0-6 Jahre				10.00-11:30 Uhr Wettkampf und Talent-Training Kinder	
	16:00 -17:00 Uhr Bambini Training 3-5 Jahre			16:00 -17:00 Uhr Bambini Training 3-5 Jahre	11:30-13:00 Uhr Dan-Training (Aufnahmetest) ab rot-schwarz Gurt	11:00-13:00 Uhr Training nach Absprache
17:00-18:15 Uhr Kinder Anfänger 6 - 12 Jahre Weiß bis gelb Gurt	17:00-18:30 Uhr Kinder Fortgeschritten 6 - 12 Jahre Ab gelb-grün Gurt	17:00-18:15 Uhr Kinder Anfänger 6 - 12 Jahre Weiß bis gelb Gurt	17:00-18:30 Uhr Kinder Fortgeschritten 6 - 12 Jahre Ab gelb-grün Gurt	18:00 -19.30 Uhr Breitensport ab 13 Jahren		
18:30-20:00 Uhr Wettkampftraining für Fortgeschrittene	18:30-20:00 Uhr Breitensport ab 13 Jahre	19:30-21:00 Uhr Wettkampftraining für Fortgeschrittene	19:00-21:00 Uhr Landesstützpunkt- Training	19:30-21.00 Uhr Breitensport Fortgeschrittene ab rot Gurt		
20:00-21:15 Uhr Poomsae/Formen ab 13 Jahre ab gelb Gurt	Frauengymnastik					

Weitere Infos während den Bürozeiten oder unter [www.otc-bonn.de](http://www.otc-bonn.de)