

[www.tkd-helene.de](http://www.tkd-helene.de)

## Kinder 6 - 13 Jahre

### Montag:

17:00 - 18:00 Uhr

Fortgeschrittene ab 7. Kup  
(ab gelb-grüner Gürtel)

Turnhalle Oliver



### Dienstag:

17:00 - 18:00 Uhr

**Anfänger** 10. + 9. Kup  
(weißer u. weiß-gelber Gürtel)

Turnhalle Heidrun

18:00 - 19:00 Uhr

Fortgeschrittene 8. + 7. Kup  
(gelber u. gelb-grüner Gürtel)

Ellipse Heidrun



### Donnerstag:

17:00 - 18:00 Uhr

**Anfänger** 10. - 8. Kup  
(weißer bis. gelber Gürtel)

Ellipse Oliver

18:00 - 19:00 Uhr

Fortgeschrittene ab 7. Kup  
(ab gelb-grüner Gürtel)

Ellipse Oliver



### Freitag:

17:00 - 18:00 Uhr

Fortgeschrittene ab 6. Kup  
(ab grüner Gürtel)

Ellipse Tanja



## Jugendliche ab 13 Jahre & Erwachsene

### Dienstag:

18:00 - 19:30 Uhr    **Anfänger & Fortgeschrittene**    Turnhalle    Frank M.

### Freitag:

18:00 - 19:30 Uhr    **Anfänger & Fortgeschrittene**    Turnhalle    Frank M.



## Wettkampftraining für alle Altersklassen

### Montags:

19:00 - 20:00 Uhr    Turnhalle    Frank H.

### Freitags:

20:00 - 21:00 Uhr    Turnhalle    Frank H.

