



TANGUN - Sport und Freizeitcenter Hamburg Trainingsplan



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
Holzraum	Mattenraum	Holzraum	Mattenraum	Holzraum	Mattenraum	Holzraum	Mattenraum	Holzraum	Mattenraum	Holzraum	Mattenraum
Boxen 11:00-12:00		Boxen 11:00-12:00		Boxen 11:00-12:00		Boxen 11:00-12:00					
		Boxen 16:00-16:45				Boxen 16:00-16:45					
	Kinder ab. 10 Kup 16:30-17:15	Tae-Kwon-Do ab 08. Kup 17:00-18:00	Kinder Kampfr. 17:00-18:00		Kinder Anfänger 16:30-17:15	Tae-Kwon-Do ab 08. Kup 17:00-18:00 inkl. Kinder		Kinder Training 16:00-17:00			
Erwachsene ab 6. Kup 17:30-18:30	Kinder Fortgeschr. 17:30-18:30		Erwachsene Anfänger 18:00-19:00	Erwachsene ab 6. Kup 17:30-18:30	Kinder Anfänger Fortgeschr. 17:30-18:30	Kinder Kampfr. 18:00-19:00	Erwachsene Anfänger 18:00-19:00	Erwachsene ab 6. Kup 17:00-18:00			
		Body Fitness 18:30-19:30		Erwachsene Formen 18:30-19:30				Konditions- training 18:15-19:15			
	Erwachsene Anfänger 19:00-20:00						Kampfr. ab 06. Kup 19:00 - 20:00				
	Kampfr. ab 6. Kup 20:00 - 21:00		Erwachsene ab 08. Kup 19:45-21:00		Erwachsene Anfänger 19:45-20:45						
											Freies Training 13:00 - 18:00 Uhr

Öffnungszeiten Mo - Do 10:00 - 22:00 Uhr, Fr. 15:00 - 21:00 Uhr, Sa 13:00 - 18:00 Uhr

Saunabetrieb Mo - Do 17:30 - 21:30 Uhr, Fr. 17:30 - 20:30 Uhr, Sa. 13:30 - 17:30 Uhr

Während der Öffnungszeiten steht TANGUN-Mitgliedern der Fitnessbereich zur Verfügung

Wieckstr. 37-39, 22527 HH, nahe U2 Lutterothstr.

www.tangun.de Tel. 040 - 4912104