



BAEKDUSAN TAEKWONDO

백두산 LOMMA SWEDEN 2010 태권도

Höstterminen 2026

Besök gärna vår hemsida för mer information

www.baekdusantkd.se

Effective 2026-08-11

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Nybjörjare	Kampträning	Nybjörjare och Poomsae	Fortsättning	Poomsae	Knatte med förälder	Poomsae
<i>Vitt-Gult</i> 17:00-18:00 Instruktör: Christian Ståhl	<i>Nybjörjare och uppåt</i> 17:00-18:30 Instruktör:Ellinor Malmgren Gabrielin, Isabella Ek	<i>Vitt - Grönt</i> 18:00-19:00 Instruktör: Balli Lelinge och Allison Siu	<i>Grönt och uppåt</i> 17.30-18.30 Instruktör: Christian Ståhl	<i>Poomsaeträning för tävlande - från grönt bälte.</i> 15:30-17:00 Instruktör: Balli	<i>Barn 4-6år med förälder</i> 9:00-9:45 Instruktör: Malou	<i>Elitlaget/Dragons - tävlingspoomsae</i> 11:00-13:00 Instruktör: Balli Lelinge
Fortsättning	Kampträning	Poomsae - Avancerade tekniker	Kampträning	Fredagskamp	Poomsae	Kampträning
<i>Grönt-Uppåt</i> 18:00-19:00 Instruktörer: Christian Ståhl & Payam Norouzi	<i>Endast tävlingsgruppen</i> 18:30-20:30 Instruktör: Lie Kylborn	<i>Blått-Svart</i> 19:00-20:30 Instruktör: Peter Leventin	<i>Endast tävlingsgruppen</i> 18.30-20.30 Instruktör: Lie Kylborn	<i>Sparring, Klubbbyte</i> 18.00-20:00 Instruktör: Lie Kylborn och gäster.	<i>Elitlaget/Dragons - tävlingspoomsae</i> 10:00-12:15 Instruktör: Balli Lelinge	<i>Endast tävlingsgruppen</i> 17:00-19:00 Instruktör: Lie Kylborn
Vuxengruppen (30+)						
<i>Alla bälten Styrka & Rörlighet</i> 19:00-20:30 Instruktör: Peter Lundén						