



BAEKDUSAN TAEKWONDO

백두산 LOMMA SWEDEN 2010 태권도

Vårterminen 2026

Besök gärna vår hemsida för mer information

www.baekdusantkd.se

Effective 2026-01-11, vers. 3

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Nybjörjare	Kampträning	Knatte med förälder	Fortsättning	Poomsae	Poomsae	Poomsae
<i>Vitt-Gult</i> 17.00-18.00 Instruktör: Daniel Ekberg och Peter Lundén	<i>Nybjörjare och uppåt</i> 17:00-18:00 Instruktör:Ellinor Malmgren Gabrielin, Isabella Ek, Alice Bülow	<i>Barn 4-6år med förälder</i> 17:30-18:15 Instruktör: Balli och Gustav	<i>Grönt och uppåt</i> 17.30-18.30 Instruktör: Christian Ståhl	<i>Poomsaeträning för tävlande - från grönt bälte.</i> 15:00-17:00 Instruktör: Balli	<i>Elitlaget/Dragons - tävlingspoomsae</i> 10:00-12:15 Instruktör: Balli Lelinge	<i>Elitlaget/Dragons - tävlingspoomsae</i> 11:00-13:30 Instruktör: Balli Lelinge
Fortsättning	Kampträning	Nybjörjare och Poomsae	Kampträning	Fredagskamp		Sparring
<i>Grönt och uppåt</i> 18:00-19:00 Instruktör: Daniel Ekberg och Peter Lundén	<i>Endast tävlingsgruppen</i> 18:00-19:30 Instruktör: Lie Kylborn	<i>Vitt - Grönt</i> 18:15-19:15 Instruktör: Balli och Gustav Lelinge	<i>Endast tävlingsgruppen</i> 18.30-20.30 Instruktör: Lie Kylborn	<i>Sparring, Klubbbyte</i> 18.00-20:00 Instruktör: Peter Lundén & Lie Kylborn och gäster.		<i>Alla bälten och åldrar Väst och matchträning</i> 13:30-15:00 Instruktör: Peter Lundén Detta pass blir utannonserat i förväg. Kontakta klubben för att komma med i meddelandegruppen.
Kampteknik	30+	Poomsae - Avancerade tekniker				
<i>Blått - Svart</i> 19:00-20:30 Instruktör: Peter Lundén	<i>Alla bälten Styrka & Rörlighet</i> 30 år + 19:30-21:00 Instruktör: Peter Lundén	<i>Blått-Svart</i> 19:15-20:45 Instruktör: Peter Leventin				