



BAEKDUSAN TAEKWONDO

백두산 LOMMA SWEDEN 2010 태권도

Höstterminen 2025

Besök gärna vår hemsida för mer information

www.baekdusantkd.se

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Nybjörjare	Kampträning	Knatte med förälder	Fortsättning	Poomsae	Poomsae	Poomsae
Vitt-Gult bälte 17.00-18.00 Instruktor: Cassandra Cansund	Nybjörjare och uppåt 17:00-18:00 Instruktor:Ellinor Malmgren Gabrielin, Isabella Ek, Alice Bülow	Barn 4-6år med förälder 17:30-18:15 Instruktor: Balli Lelinge	Grönt - Blått bälte 17.30-18.30 Instruktor: Christian Ståhl	Poomsaeträning för tävlande Gult - Rött bälte 15:00-16:00 Instruktor: Gustav Lelinge	Mästerskapsträning 10:00-12:30 Instruktor: Balli Lelinge	Mästerskapsträning/Elit 11:00-13:30 (Efter överenskommelse) Instruktor: Balli Lelinge
Fortsättning	Kampträning	Nybjörjare och Poomsae	Kampträning	Poomsae		Sparring
Grönt-Blått 18:00-19:00 Instruktor: Daniel Ekberg	Endast tävlingsgruppen 18:00-19:30 Instruktor: Lie Kylborn	Vitt - Grönt bälte 18:15-19:15 Instruktor: Balli och Gustav Lelinge	Endast tävlingsgruppen 18.30-20.30 Instruktor: Lie Kylborn	Mästerskapsträning (Efter överenskommelse) 15:00-17:00 Instruktor: Balli & Gustav Lelinge		Alla bälten och åldrar Väst och matchträning 13:30-15:00 Instruktor: Peter Lundén
Kampteknik	30+	Poomsae - Avancerade tekniker		Fredagskamp		
Avancerad kampteknik 19:00-20:30 Instruktor: Peter Lundén	Alla bälten Styrka & Rörlighet 30 år + 19:30-21:00 Instruktor: Peter Lundén	Blått-Svart bälte 19:15-20:45 Instruktor: Peter Leventin		Öppen kamp, Sparring, Klubbbyte 18.00-20:00 Instruktor: Peter Lundén & Lie Kylborn och gäster.		