



## Vereinsinfo

### Trainingszeiten:

#### TaeKwonDo:

Mittwoch SECKACH  
18:00 bis 19:00 Uhr Anfänger und Basistraining

#### Kung Fu:

Mittwoch SECKACH  
17:00 bis 19:00 Uhr Anfängertraining Kinder 7- bis 13-Jahre (Dragon Kids)  
19:15 bis 20:15 Uhr Anfänger und Fortgeschrittene ab 14 Jahre

Freitag LIMBACH  
19.00– 20.00 Uhr traditionelles Kung Fu Training  
20.00– 21.00 Uhr Schwerpunkt auf Fitness und Selbstverteidigung, sowie Waffenformen / SV  
21.00– 21.45 Uhr Ausklang mit Taiji und QiGong

#### Eskrima:

Mittwoch SECKACH  
20:15 bis 22:00 Anfänger und Fortgeschrittene

#### Fitnessstraining:

Donnerstag LIMBACH  
19:30 bis 21:00  
Freitag SECKACH  
19:15 bis 20:15

#### Boxen/Wettkampftraining:

Dienstag LIMBACH  
19:30 bis 21:00  
Mittwoch SECKACH  
19:15 bis 20:15

#### Trainingsraum (Dojo)

Tischtennishalle Seckach (im Sportheim am Sportplatz)  
Trainingsraum Limbach: Industriestr. 12; Werksgelände Hartmann (ehm. Zicoli)

### Ansprechpartner:

#### **TaeKwonDo**

Roger Gwinner, Tel: 0152/21862906  
Mike Holderbach, Tel: 0170/5443480

#### **Eskrima:**

Dieter Binnig: 0172/7774432

#### **Kung Fu:**

Alexander Steuerwald, Tel.: 0160/7278808  
Manuela Ludäscher, Tel.: 0174/1677067  
Katrin Schettler, Tel.: 0175/6427963

#### **Fitness/Boxen/Wettkampf:**

Mike Holderbach: 0170/5443480