

## Trainingszeiten

**Wochentag**

**Uhrzeit**

... **Sporthalle**

**Zielgruppe**

.

Montag

16.00 - 17.30

... **Kardinal-von-Galen-Schule**

Kinder & Einsteiger (bis 14 Jahre),

(Nicht immer, nur bei Bedarf!)

.

Dienstag

17.30 - 19.00

... Paul-Gerhardt-Grundschule

alle

.

Donnerstag

19.00 - 20.30

... Kardinal-von-Galen-Schule

Mitglieder ab 14 Jahre oder 5. Kup

.

Freitag

16.00 - 17.30

... Kardinal-von-Galen-Schule

Kinder & Einsteiger (bis 14 Jahre)

.

Freitag

17.30 - 19.00


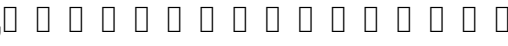
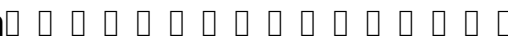
... Kardinal-von-Galen-Schule

alle

.

{xtypo\_warning}**Achtung:** Das Training in den Ferien findet grundsätzlich nur nach Absprache statt. Nähere Info's dazu gibt es beim Training kurz vor den Ferien oder hier auf der Homepage unter [Neuigkeiten](#) !{/xtypo\_warning}

### Trainingsorte

**Sporthalle (Gymnastikhalle) der**  **Sporthalle der**  
**Kardinal-von-Galen-Hauptschule,**   
**Paul-Gerhardt-Grundschule,**  
**Haverlandhöhe 10, 48249 Dülmen**  **Pestalozzistr. 6, 48249 Dülmen**

{gallery}tkd,width=100,height=50,single=Sporthalle\_Kardinal-von-Galen-Schule.jpg,single\_gallery=0,gap\_h=15,gap\_v=15{/gallery}

{gallery}tkd,width=100,height=50,single=Sporthalle\_Overbergschule.jpg,single\_gallery=0,salign=right,gap\_h=15,gap\_v=15{/gallery}

### Schnupperkurse

Ab sofort werden wieder Schnupperkurse durchgeführt. Im Rahmen der Schnupperkurse werden Euch schrittweise die Grundzüge des Taekwondo von erfahrenen Trainern beigebracht. Gleichzeitig könnt Ihr einen Einblick erlangen, wie das Taekwondo im weiteren Verlauf aussieht.

### ***Was muss ich leisten können?***

Ihr müsst lediglich Spaß am Sport haben. Keiner wird zu irgendetwas gezwungen. Gesund solltet ihr jedoch sein.

### ***Was muss ich mitbringen?***

Übt jemand längere Zeit den Sport aus, so wird in einem besonderen Trainingsanzug, dem Dobok, trainiert. Dieser wird vom Gürtel, dem Ty, gehalten. Für den Anfang reicht normales Sportzeug vollkommen aus. Turnschuhe werden nicht benötigt, da wir nur Barfuss trainieren.

### ***Wann finden die Schnupperkurse statt?***

Die Schnupperkurse finden jederzeit statt. Jedoch nur freitags. Kommt vorbei, schaut Euch ein Training an. Alles Weitere können wir dann besprechen.