Agenda Taekwon-Do Lehrgang Mai 2025, Herzogenhorn - Feldberg

Donnerstag

13:00	Matten aufbauen		Maximilian / Jochen koordinieren / Helfer organisieren
13:30 – 15:00	Eröffnungslehrgang		Sabumnim
15:10 – 15:50	Pratzen-Training		Sabumnim
16:00 – 16:30	9. Hyong Kampf	Blau- bis Schwarzgurte	Sabumnim
16:30 – 17:00	Zeitfenster für spezielles		
18:00	Abendessen Herzogenhorn		
19:45 – 20:45	Technik-Training & Sparring	Gelb- bis Schwarzgurt	Sabumnim
	Technik-Training & Prüfungskombination	Weißgurt (Kinder pausieren)	Uli
ab 21:00	gemütlicher Abend – wir treffen uns im Gastraum		

Freitag

08:00	Frühstück		
09:30 – 10:30	Aufwärmtraining | Kombination –> Hyong Basis Techniken		
10:30 – 11:15	Selbstverteidigung & Eigenschutz		Sabumnim
12:00	Mittagessen		
13:30 – 14:30	Aktion ⇔ Reaktion		Sabumnim
14:40 – 15:40	Einschrittkampf Basis-Techniken	Erwachsene, Jugendgruppe	Sabumnim
	Koordination – Kombination	Kinder Weißgurt ➔ Gymnastikhalle	Maximilian
15:45 – 16:45	Prüflinge Bruchtest üben -> wenn es passt anschließend direkt am Brett		
16:45 – 17:15	Zeitfenster für spezielles | oder 9. Hyong Kampf festigen		
18:00	Abendessen Herzogenhorn		
19:45 – 20:45	Stretching | Easy Kick Techniktraining – Schwerpunkt locker & leicht (Kinder aus der Kleinkindergruppe pausieren)		
ab 21:00	gemütlicher Abend – wir treffen uns im Gastraum		

Agenda Taekwon-Do Lehrgang Mai 2025, Herzogenhorn - Feldberg

Samstag

08:00	Frühstück		
09:30 – 10:30	Aufwärmtraining | Pratzentraining | Naeryo Ch'agi Techniken		
10:40 – 11:10	Einschrittkampf Basis-Techniken	Erwachsene, Jugendgruppe	Sabumnim
	Prüfungskombinationen / Hyong	Kinder Weißgurt ➔ Gymnastikhalle	Maximilian
12:00	Mittagessen		
14:00 – 15:30	Aufwärmtraining | Gurtprüfungen Teil 2		
ab ca. 15:45	Gemeinsames Beisammensein bei Kaffee & Kuchen		Wer kann noch einen Kuchen mitbringen?
18:00	Abendessen Herzogenhorn		
19:45 – 20:45	Spezialtraining für Trainer & 2. Trainer		Sabumnim
	Teilnehmer dürfen gerne Wünsche äußern -> bitte überlegt euch etwas!		
➔ open End	Party time		Wer könnte eine Musikbox mitbringen?

Sonntag

Vor dem Frühstück Bettwäsche abziehen und auf den Gang legen incl. Handtücher.

08:00	Frühstück

Vor Trainingsbeginn müssen alle Zimmer geräumt und die Schlüssel an der Rezeption abgegeben werden.

09:15 – 10:45	Abschluss-Lehrgang (Hyongs, …)
	Abschluss Foto mit allen Lehrgangsteilnehmern

Wir beenden den Lehrgang ALLE zusammen!

Bitte habt dafür Verständnis, dass es unhöflich ist, den Lehrgang einfach vorzeitig zu beenden!