Agenda Taekwon-Do Lehrgang Mai 2026, Herzogenhorn - Feldberg

Donnerstag

13:00	Matten aufbauen		Maximilian / Jochen koordinieren / Helfer organisieren
13:30 – 15:00	Eröffnungslehrgang		Sabumnim
15:10 – 16:30	Selbstverteidigung & Eigenschutz		Sabumnim
16:30 – 17:00	Zeitfenster für spezielles		Sabumnim
18:00	Abendessen Herzogenhorn		
19:45 – 20:45	Technik-Training & Sparring	Gelb- bis Schwarzgurt	Sabumnim
	Prüfungskombination und Bruchtest	Weißgurt	Uli
ab 21:00	gemütlicher Abend – wir treffen uns im Gastraum		

Freitag

08:00	Frühstück	
09:30 – 10:30	Aufwärmtraining | Koordination - Kombination ggfls. Hyong Basis Techniken	Sabumnim
10:30 – 11:15	Pratzen-Training	Sabumnim
12:00	Mittagessen	
13:30 – 14:30	Aktion ⇔ Reaktion	Sabumnim
14:40 – 15:40	Einschrittkampf Basis-Techniken *(für Kinder Weißgurt ein separater Helfer)*	Sabumnim
15:50 – 16:50	Pratzen-Training Prüflinge Bruchtest üben -> wenn es passt anschließend direkt am Brett	Sabumnim
18:00	Abendessen Herzogenhorn	
19:45 – 20:45	Stretching | Easy Kick Techniktraining – Schwerpunkt locker & leicht (Weiß- und Gelbgurt Kinder / Jugendliche dürfen pausieren)	
ab 21:00	gemütlicher Abend – wir treffen uns im Gastraum	

Agenda Taekwon-Do Lehrgang Mai 2026, Herzogenhorn - Feldberg

Samstag

08:00	Frühstück		
09:30 – 10:30	Aufwärmtraining | Koordination - Kombination ggfls. Naeryo Ch'agi Techniken		
10:40 – 11:10	Einschrittkampf Basis-Techniken	Erwachsene, Jugendgruppe	Sabumnim
	Prüfungskombinationen / Hyong	Jugend Weiß-Gelbgurtgurt	Maximilian / Jochen
12:00	Mittagessen		
14:00 – 15:30	Aufwärmtraining | Gurtprüfungen Teil 2		
ab ca. 15:45	Gemeinsames Beisammensein bei Kaffee & Kuchen		**Wer kann noch Kuchen mitbringen?**
18:00	Abendessen Herzogenhorn		
19:45 – 20:45	Zeitfenster für spezielles – wer Interesse hat, bitte bis spätestens Freitagabend melden!		Sabumnim
	Teilnehmer dürfen gerne Wünsche äußern -> Abstimmung untereinander		
➔ open End	Party time		

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!