Agenda Taekwon-Do Lehrgang Oktober 2026, Herzogenhorn - Feldberg

Freitag

14:00	Matten aufbauen	Maximilian / Jochen koordinieren / Helfer organisieren
14:30 – 16:00	Eröffnungslehrgang	
16:10 – 17:00	Pratzen-Training	
17:00	Prüflinge! Bruchtest zeigen / vorstellen	
18:00	Abendessen Herzogenhorn	
19:45 – 20:45	Technik-Training & Sparring 9. Hyong Kampf	Weißgurte dürfen gerne pausieren
ab 21:00	gemütlicher Abend – wir treffen uns im Gastraum	

Samstag

08:00	Frühstück
09:30 – 10:50	Aufwärmtraining | Koordination – Kombination
11:00 – 11:30	Anfänger: Selbstverteidigung Basistechniken | ab Blaugurt: Fortgeschrittenentechniken 9. Hyong Kampf
12:00	Mittagessen
13:30 – 14:30	Einschrittkampf Basis-Techniken | ab Blaugurt: plus zusätzliche Techniken
14:30 – 15:00	Anfänger: Selbstverteidigung Basistechniken | ab Blaugurt: Fortgeschrittenentechniken
ab 15:00	Gurtprüfungen
18:00	Abendessen Herzogenhorn
19:45 – 20:45	Stretching | Easy Kick Techniktraining – Schwerpunkt locker & leicht (Weißgurte dürfen gerne pausieren)
➔ open End	Party time

Sonntag

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

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

08:00	Frühstück
09:15 – 11:00	Abschluss-Lehrgang | Matten abbauen

Wir beenden den Lehrgang ALLE zusammen!

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