



ONE LIFE. ONE BODY.

Taekwon-Do Intensivwochenende für Anfänger  
vom 19.8. bis 21.08.2016 im Kang Center in Hamburg

Zeit	Programmpunkt	Bemerkungen
<b>Freitag, 19. August</b>		
	Ankunft	
16:30-18:00	Kaffee trinken in der Schanze	Raum belegt
<b>18:00-18:30</b>	<b>High Intensive</b>	
<b>18:30-19:00</b>	<b>Kombinationen</b>	
<b>19:00-20:00</b>	<b>für Alle</b>	
20:00-20:45	Duschen	
Ab 20:45	Gemeinsames Essen	
<b>Samstag, 20. August</b>		
08:00-08:45	Frühstück im Dojang	
08:45-09:00	Aufräumen	
<b>09:30-10:30</b>	<b>Training</b>	
<b>10:30-13:30</b>	<b>Freizeit</b>	<b>Raum belegt</b>
<b>13:30-14:30</b>	<b>Training (Grundtechnik)</b>	<b>für alle</b>
<b>14:30-15:30</b>	<b>Hyong-Training Chon-Ji, Tangun, Tosan</b>	<b>für alle</b>
<b>15:30-16:30</b>	<b>Won-Hyo, Yulgok</b>	<b>nur ab 8. Kup</b>
<b>16:30-17:45</b>	<b>Pause</b>	
<b>16:45-17:45</b>	<b>Partnerübungen: Schwerpunkt Einschrittkampf</b>	<b>für alle</b>
<b>Ab 18:00</b>	<b>Freizeit / Gemeinsames Abendessen</b>	
<b>Sonntag, 21. August</b>		
08:00-08:45	Frühstück im Dojang	
08:45-09:00	Aufräumen	
<b>09:30-10:30</b>	<b>Wiederholung: Hyong</b>	
<b>10:30-11:30</b>	<b>Wiederholung: Partnerübung</b>	
11:30-12:30	Gemeinsames Aufräumen und Putzen	
<b>12:30-15:00</b>	<b>Freizeit (Mittagessen)</b>	
<b>15:00-17:00</b>	<b>Volleyball (DKGH)</b>	
<b>Ab 17:00</b>	<b>Gemeinsames Essen und Abreise</b>	