

Drei Königslehrgang 2024

Allgemeines TKD-Training mit Prüfungsinhalten
[Breitensport]



Ort:	Stiftung Jupident Turnhalle Jupident 2-22, 6824 Schlins
Termine:	Donnerstag 04. - Samstag 06.01.2024: 14:45-15:00 Uhr: Einlass und Umziehen 15:00-18:00 Uhr: Training Donnerstag, 04.01.2024: Themen: TKD-Grundlagentraining, Poomsae, Kyokpa Trainer: Bernd Vrisk Freitag, 05.01.2024: Themen: TKD-Grundlagentraining, Kyorugi, Hanbons Trainer: Turgay Keskin Samstag, 06.01.2024: Themen: TKD-Grundlagentraining, Hanbons, Hosinsul und als Abschluss: Joga & Mobility mit Leona bevor es dann zusammen ins Wasser geht Trainer: Leona Köck, Daniel Raich ab 18Uhr: gemeinsames Baden im Jupibad Hinweis: Wir haben das Bad für uns alleine 😊
Inhalte:	Kyorugie, Poomsae, Hanbons, Hosinsul, Kyokpa, Fitness, Gymnastik, Koordination, Kraft, Balance, Theorie, ...
Ausrüstung:	Taekwondo Ausrüstung und Pratzen Freitag: Wettkampf- bzw. Schutz-Ausrüstung Samstag: Badetuch und -bekleidung
Organisation:	Philipp Matthä, TKD Dojang Bludenz
TrainerInnen:	Turgay Keskin, 2. DAN, TKD Bludenz Daniel Raich, 2. DAN, TKD Nenzing Leona Köck, 3. DAN, TKD Nenzing Bernd Vrisk, 7. DAN, TKD Nenzing
Zielgruppe:	Interessierte, die Fit ins neue Jahr starten wollen und PrüfungsanwärterInnen zur Gürtelprüfung
Kosten:	€ 5,- pro Training = gesamt € 15,- Der gesamte Betrag kommt der Stiftung Jupident zugute.
Anmeldung:	bitte bei Philipp: 0677 63449558 oder philipp@taekwondo-bludenz.at