

Drei Königslehrgang 2023

Allgemeines TKD-Training mit Prüfungsinhalten
[Breitensport]



Ort:	Stiftung Jupident Turnhalle Jupident 2-22, 6824 Schlins
Termine:	Donnerstag 05. - Samstag 07.01.2023: 14:45-15:00 Uhr: Einlass und Umziehen 15:00-18:00 Uhr: Training Donnerstag, 05.01.2023: Themen: TKD-Grundlagentraining, Hosinsul, Fit mit TKD Trainer: Dominik Bandl, Turgay Keskin Freitag, 06.01.2023: Themen: TKD-Grundlagentraining, Kyorugie, Hanbons Trainer: Turgay Keskin, Daniel Raich Samstag, 07.01.2023: Themen: TKD-Grundlagentraining, Kyokpa, Poomsae, Dan Formen für DanträgerInnen & AnwärtlerInnen Trainer: Bernd Vrisk, Leona Köck ab 18Uhr: gemeinsames Baden im Jupibad , Hinweis: normaler Badebetrieb
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:	Dominik Bandl, 2. DAN, TKD Montafon Turgay Keskin, 2. DAN, TKD Bludenz Daniel Raich, 2. DAN, TKD Nenzing Leona Köck, 2. DAN, TKD Nenzing Bernd Vrisk, 6. DAN, TKD Nenzing
Zielgruppe:	Interessierte, die Fit ins neue Jahr starten wollen und PrüfungsanwärtlerInnen 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