

Facettenreiches Taekwondo

06.05.2023

Beginn	Zeitraumen	Zielgruppe	Thema	Name
10:30	30 Min	Alle	Begrüßungslehrgang	Eduard Lahner
11:00	30 Min	Alle	Kicken und Treffen	Borys Pustovoytov
11:30	30 Min	Alle	Rumpftraining - verschiedene Übungen	Nicole Lanzl
12:00	15 Min	Pause		
12:15	30 Min	Alle	Koordination	Constanze von Holtz
12:45	30 Min	Alle	Rumpftraining - wofür wir es benötigen	Nicole Lanzl
13:15	30 Min	Pause		
14:00	30 Min	Alle	Grundlagen	Iris Lahner
14:30	30 Min	Alle	Bauch - Beine - Kondition	Daniel Mallus
15:00	30 Min	Ab Gelbgurt	3. Hyong als Partnerübung	Sabine Ditt
15:30	30 Min	Ab Grüngurt	(Show-)Freikampf	Iris Lahner
16:00	30 Min	Ab Grüngurt	Einschrittkampf	Eduard Lahner