



Veranstaltung: Tag des offenen Trainings

Datum: 05.03.2017

Ort: Großsporthalle Rüsselsheim; Halle 1

Zeitraum: 11:00 – 16:00

Mitzubringen ist:

Trainingsanzug, Trainiert wird Barfuß

Veröffentlicht: 02.03.2017



	Freies Training öffentliche Teilnahme	5. DAN Prüfungsprogramm Demo	Mini Demo Team	Young Demo Team
11:00 – 12:00	<u>Freies Trainingsangebot</u> Aufwärmen im Taekwondo Dehnen im Taekwondo Kicken wie ein Profi			
12:00 – 12:15		<u>Prüfungsprogramm zum 5.DAN</u> Zweikampf Selbstverteidigung Formenlauf		
12:15 – 13:00	<u>Freies Trainingsangebot</u> Aufwärmen im Taekwondo Dehnen im Taekwondo Kicken wie ein Profi			
13:00 – 13:15			<u>Mini DEMO Team</u> Pratzen Demo Zweikampf Demo	
13:15 – 14:00	<u>Freies Trainingsangebot</u> Aufwärmen im Taekwondo Dehnen im Taekwondo Kicken wie ein Profi			
14:00 – 14:15				<u>Young DEMO Team</u> Pratzen Demo Zweikampf Demo Bruchtest Demo
14:15 – 16:00	<u>Freies Trainingsangebot</u> Aufwärmen im Taekwondo Dehnen im Taekwondo Kicken wie ein Profi			