

## **Taekwondo Seminar Intensiv 100**

Ausrichter: Budo-Schule Wiesbaden e.V.

Datum: Samstag, 19.09.2020

Ort: Theodor-Fliehdner-Schule, Biegerstr. 15, 65191 Wiesbaden

Teilnehmer: Maximal 100 Teilnehmer ab 9 Jahre und 7. Kup (Gelbgrüngurt)

Anmeldung: Nur über Voranmeldung (Name, Alter, Gutgrad, Verein) per Mail an Kai Müller, [budo-schule-wiesbaden@t-online.de](mailto:budo-schule-wiesbaden@t-online.de). **Die maximale Teilnehmerzahl ist 100.**

Gebühr: 30,- € pro Teilnehmer. Die Teilnahmegebühr bitte sofort nach dem Erhalt der Anmeldebestätigung auf folgendes Konto überweisen: Budo-Schule Wiesbaden, Deutsche Bank Wiesbaden, BIC: DEUTDEDB510, IBAN: DE90510700240015308000. Die Anmeldung ist erst nach dem Eingang der Teilnahmegebühr gültig.

### **Trainer:**

Park, Soo-Nam

Marcus Ketteniss

Christian Senft

Aziz Acharki

Kai Müller

### **Ablauf:**

10.00-10.30 Uhr: Begrüßung und gemeinsames Aufwärmen

10.30-11.30 Uhr: Training 1 unterteilt in fünf Gruppen in fünf Hallen mit jeweils 20 Teilnehmern

11.30-11.45 Uhr: Pause

11.45-12.45 Uhr: Training 2 unterteilt in fünf Gruppen in fünf Hallen mit jeweils 20 Teilnehmern

12.45-13.30 Uhr: Mittagspause

13.30-14.30 Uhr: Training 3 unterteilt in fünf Gruppen in fünf Hallen mit jeweils 20 Teilnehmern

14.30-14.45 Uhr: Pause

14.45-15.45 Uhr: Training 4 unterteilt in fünf Gruppen in fünf Hallen mit jeweils 20 Teilnehmern

15.45-16.00 Uhr: Pause

16.00-17.00 Uhr: Training 5 unterteilt in fünf Gruppen in fünf Hallen mit jeweils 20 Teilnehmern

17.00-17.15 Uhr: Gemeinsamer Abschluss