

# Trainingsweiterbildung

**Sporthalle Altstadtschule, Breitsprecherstr. 18, 18528 Bergen**



| Zeit        |                      | Halle                    | Halle 1   | Halle 2  |
|-------------|----------------------|--------------------------|---|--|
| Aufteilung  |                      |                          |   |  |
| 10:00-10:10 | Begrüßung, Erwärmung | für alle                 |   |  |
| 10:10-11:15 | Training             |                          | Formen, Poomse, Taeguk<br>Tim Winter, Frederike Adner | MMA für Anfänger<br>Eric Döhn, Denis Winter              |
| 11:15-11:25 | Trinkpause           |                          |   |  |
| 11:25-12:30 | Training             |                          | Formen, Poomse 8-14<br>Tim Winter, Frederike Adner    | Selbstverteidigung, Hosinsul<br>Lucas Nitsche, Eric Döhn |
| 12:30-13:00 | Pause                |                          | Mittagspause  | Mittagspause   |
| 13:00-14:30 | Training             |                          | Einschrittkampf, Ilbo Taeryeon<br>Denis Winter        | Wettkampf, Gyeorugi<br>Lucas Nitsche, Tim Winter         |
| 15:00-17:00 | Kup-Prüfung          | für gemeldete Mitglieder | Tim Winter<br>Denis Winter                            |  |



# VIEL



# SPAß



**ENDE 17:00 Uhr**

