

# Drei Königslehrgang 2024

Allgemeines TKD-Training mit Prüfungsinhalten  
[Breitensport]



<b>Ort:</b>	Stiftung Jupident Turnhalle Jupident 2-22, 6824 Schlins
<b>Termine:</b>	<b>Donnerstag 04. - Samstag 06.01.2024:</b>  14:45-15:00 Uhr: Einlass und Umziehen <b>15:00-18:00 Uhr:</b> Training  <b>Donnerstag, 04.01.2024:</b> <b>Themen:</b> TKD-Grundlagentraining, Poomsae, Kyokpa <b>Trainer:</b> Bernd Vrisk  <b>Freitag, 05.01.2024:</b> <b>Themen:</b> TKD-Grundlagentraining, Kyorugi, Hanbons <b>Trainer:</b> Turgay Keskin  <b>Samstag, 06.01.2024:</b> <b>Themen:</b> TKD-Grundlagentraining, Hanbons, Hosinsul und als Abschluss: Joga & Mobility mit Leona bevor es dann zusammen ins Wasser geht <b>Trainer:</b> Leona Köck, Daniel Raich  ab 18Uhr: <b>gemeinsames Baden im Jupibad</b> Hinweis: Wir haben das Bad für uns alleine 😊
<b>Inhalte:</b>	Kyorugie, Poomsae, Hanbons, Hosinsul, Kyokpa, Fitness, Gymnastik, Koordination, Kraft, Balance, Theorie, ...
<b>Ausrüstung:</b>	Taekwondo Ausrüstung und Pratzen Freitag: Wettkampf- bzw. Schutz-Ausrüstung Samstag: Badetuch und -bekleidung
<b>Organisation:</b>	Philipp Matthä, TKD Dojang Bludenz
<b>TrainerInnen:</b>	Turgay Keskin, 2. DAN, TKD Bludenz Daniel Raich, 2. DAN, TKD Nenzing Leona Köck, 3. DAN, TKD Nenzing Bernd Vrisk, 7. DAN, TKD Nenzing
<b>Zielgruppe:</b>	Interessierte, die Fit ins neue Jahr starten wollen und PrüfungsanwärterInnen zur Gürtelprüfung
<b>Kosten:</b>	€ 5,- pro Training = gesamt € 15,- Der gesamte Betrag kommt der Stiftung Jupident zugute.
<b>Anmeldung:</b>	bitte bei Philipp: 0677 63449558 oder <a href="mailto:philipp@taekwondo-bludenz.at">philipp@taekwondo-bludenz.at</a>