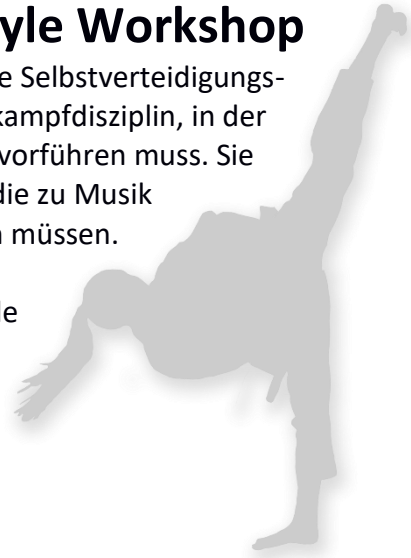


## Freestyle Workshop

Taekwondo ist eine aus Südkorea stammende Selbstverteidigungs-Kampfsportart. Taekwondo Freestyle ist die dritte Wettkampfdisziplin, in der ein Athlet eine 90-sekündige Selbstverteidigungsübung vorführen muss. Sie besteht aus Taekwondo-Techniken und Akrobatik, die zu Musik ausgeführt werden müssen.

Nutzt die Chance, in die Welt des Taekwondo Freestyle einzutauchen!



<b>DATUM:</b>	<b>Samstag, 25.03.2023</b>
<b>ZEIT:</b>	11:00 – 12:30
<b>ORT:</b>	Ludesch, Blumenegghalle
<b>INHALT:</b>	<b><u>Freestyle Basics</u></b> 1. Trampolin 2. Air-track and air balls
<b>ZIELGRUPPE:</b>	Alle interessierten Taekwondoin
<b>WORKSHOPGEBÜHR:</b>	€ 15 inklusive ein VTDV T-Shirt (first come basis)
<b>AUSRÜSTUNG:</b>	Weißes T-shirt und Dobok hose
<b>ANMELDUNG:</b>	Bei eurem jeweiligen Verein/Trainer, spätestens Montag, 20.03.2023 Teilnahmegebühr bitte an euren Verein überweisen!
<b>LEITUNG:</b>	Eve Hepp (4. DAN) VTDV Landeskader Poomsae und Freestyle Trainerin & VTDV Trainergruppe

