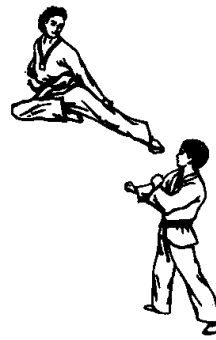


CHUNG MU Elmshorn

Verein für TAEKWONDO



Wolfgang Thormählen • Op de Högt 6 • 25337 Elmshorn

Zeit- und Trainingsplan 2021 (vorläufige Version!)

für das Selbstverteidigungs-Wochenend-Intensivseminar CHUNG MU Elmshorn in Bad Münde

Termin **27.08. – 029.08. 2020** (noch in den Sommerferien)

Zeitplan:	Fr. 27. Aug. bis	16.00 Uhr	Anreise und einchecken	alle Teilnehmer
	Ab ca.	16.30 – ca. 18.30 Uhr	1. Tr.-Einheit	Vorstellung SV unter Corona-Bedingungen
		19.00 Uhr	gemeinsames Abendessen	
		anschl.	zur freien Verfügung, Smalltalk, draußen sitzen, etc.	
	Sa. 28. Aug. bis	9.30 Uhr	Frühstück	
		10.00 – 12.00 Uhr	2. TE	Abwehr Messerangriffe
		12.30 – 13.30 Uhr	gemeinsames Mittagessen	
		14.30 – 16.00 Uhr	3. TE	Abwehr Stockangriffe
		17.00 – ca. 18.30 Uhr	4. TE	Abwehr Fußangriffe
		19.00 Uhr	gemeinsames Abendessen (ggf. BBQ ???)	
		anschl.	zur freien Verfügung, ggf. Wellnessprogramm, Massage nach Bedarf	
	So. 29. Aug bis	9.30 Uhr	Frühstück	
		10.00 – 12.00 Uhr	5. TE	Wiederholung, Bearbeitung indiv. Defizite
				ggf. Prüfung „Gelongdao“
				anschl. gemeinsames Abschluß-Mittagessen, Abreise

Trainer: **Alfred Gehlen**, 9. Dan GTS, 8. Dan Taekwondo

Wolfgang Thormählen

1. Vors. CHUNG MU Elmshorn