

# CHUNG MU Elmshorn

Verein für TAEKWONDO



Wolfgang Thormählen • Op de Högt 6 • 25337 Elmshorn

## Zeit- und Trainingsplan 2022 (vorläufige Version!)

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

Termin **26.08. – 028.08. 2022** (noch in den Sommerferien)

Zeitplan:	<b>Fr. 26. Aug. bis 16.00 Uhr</b> Anreise und einchecken Ab ca. <b>16.30 – ca. 18.30 Uhr – 19.00 Uhr</b> anschl.	<b>1. Tr.-Einheit</b> gemeinsames Abendessen zur freien Verfügung, Smalltalk, draußen sitzen, etc.	alle Teilnehmer <b>Einstieg ins Programm</b>
	<b>Sa. 27. Aug. bis 9.30 Uhr</b> <b>10.00 – 12.00 Uhr</b> <b>12.30 – 13.30 Uhr</b> <b>14.30 – 16.00 Uhr</b> <b>17.00 – ca. 18.30 Uhr</b> <b>19.00 Uhr</b> anschl.	Frühstück <b>2. TE</b> gemeinsames Mittagessen <b>3. TE</b> <b>4. TE</b> gemeinsames Abendessen ( ggf. BBQ ??? ) zur freien Verfügung, ggf. Wellnessprogramm, Massage nach Bedarf	<b>Abwehr Messerangriffe</b> <b>Abwehr Fußangriffe</b> <b>neues aus Gelongdao</b>
	<b>So. 28. Aug bis 9.30 Uhr</b> <b>10.00 – 12.00 Uhr</b>	Frühstück <b>5. TE</b>	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