

München, 06.01.2021



U-CHONG
TAEKWONDO 우정

VERLÄNGERT!

ONLINE

GÜLTIG BIS 31.01.21

TRAININGSPLAN

Gültig: ab Mo, 11.01.21 bis 31.01.2021

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
17.00 - 17.40	Kinder WEISS - GRÜN	Kinder GRÜN/BLAU - SCHWARZ	Kinder WEISS + WEISS/GELB	Kinder GRÜN/BLAU - SCHWARZ	Kinder WEISS - GRÜN
18.30 - 19.15	Jugendl./ Erwachs. WEISS - GRÜN	Jugendl./ Erwachs. GRÜN/BLAU - SCHWARZ	Jugendl./ Erwachs. WEISS - GRÜN	Jugendl./ Erwachs. GRÜN/BLAU - SCHWARZ	Jugendl./ Erwachs. ALLE FARBEN

TRAININGSINHALT:

- AUFWÄRMEN + DEHNEN
- GRUNDTECHNIKEN + KICKEN
- KICKEN MIT PRATZE
- POOMSAE
- ILBO DAERYEON

VORBEREITEN:

- INTERNETZUGANG
- DOBOK + GÜRTEL + PRATZE
- LINK + ID + KENNCODE BEREIT HALTEN
- GUTE LAUNE ☺



FROHES NEUES JAHR!

IN 2021

viel Gesundheit und nur das Beste!