



Taekwondo-Club Bierbach e.V.

Breitensportlehrgang

- Ausrichter:** Taekwondo Club Bierbach e.V.
Termin: 20. März 2010
Veranstaltungsort: **Freizeitzentrum Blieskastel**
 Bliesau 1, 66440 Blieskastel
Beginn: 09:30 (Einlass: 08:30)
Ende: Ca. 16:30
Referenten:
- Kibbon und Poomse (Grundschule und Formen)
Dr. Markus Klein
 4. Dan Taekwondo
 Landestrainer Poomse
- Kyoguri (Kampf)
Bernd Koniczek
 2. Dan Taekwondo
 Landestrainer Kampf
- Hosinsul (Selbstverteidigung)
Günter Hermann
 6. Dan Goshin Jitsu
 4. Dan Goshin Kai
- Teilnehmer:** Taekwondo-Sportler jeden Alters und jeder Graduierung
 Der Lehrgang wird mit 4,5 Stunden für die fachliche Weiterbildung im Rahmen der Trainerausbildung anerkannt.
- Teilnahmegebühr:** 15,- EUR/Person für Erwachsene, 10,- EUR/Person für Schüler (bis 18 Jahre). Die Teilnahmegebühr ist bis spätestens 10.03.2010 auf folgendes Konto zu überweisen:
 Kto.-Nr.: 7400940201, BLZ: 59291200
- Anmeldeschluss:** 03.03.2010
Anmeldung: Per Mail an: lehrgang@taekwondo-bierbach.de
Ausrüstung: Für Wettkampf: Pratzen, Wettkampfausrüstung
 Für Selbstverteidigung: Stock, Messer
Verpflegung Gegen geringes Entgelt können Speisen und Getränke im Bistro H2O erworben werden.

	Halle 1	Halle 2	Halle 3
09.30 Uhr bis 10:00 Uhr	Gemeinsames Begrüßungs- und Aufwärmtraining		
10:00 Uhr bis 11:30 Uhr	Kyorugi	Hosinsul	Kibbon und Poomsae
11:30 Uhr bis 13:00 Uhr	Mittagspause		
13:00 Uhr bis 14:30 Uhr	Hosinsul	Kibbon und Poomsae	Kyorugi
14:30 Uhr bis 14:45 Uhr	Pause		
14:45 Uhr bis 16:15	Kibbon und Poomsae	Kyorugi	Hosinsul
16:15 Uhr bis 16:30	Gemeinsamer Cooldown und Verabschiedung		