

---

*Samstag*

---

10:00 – 10:30 Begrüßung / Aufwärmen / Dehnen  
10:30 – 11:15 Grundtechniken  
11:15 – 11:30 Pause  
11:30 – 12:15 Kicks  
12:15 – 13:00 Pause / Spiele  
13:00 – 13:45 Poomsae  
13:45 – 14:00 Pause  
14:00 – 14:45 Selbstverteidigung  
14:45 – 15:00 Pause / Fragen zur Theorie / Abholung Schüler  
15:00 – 15:30 Theorieprüfung  
15:30 – 15:45 Abholung Schüler

---

*Sonntag*

---

10:00 – 10:30 Begrüßung / Aufwärmen / Dehnen  
10:30 – 11:15 Poomsae  
11:15 – 11:30 Pause  
11:30 – 12:15 Ilbo-Taeryon  
12:15 – 13:00 Pause / Spiel  
13:00 – 13:45 Wettkampf  
13:45 – 14:00 Pause  
14:00 – 15:00 Generalprobe  
15:00 – 15:15 Abholung Schüler