

Zeitplan

Samstag

Start	Ende	Dauer	Aktivität
09:45	10:00	00:15	Anmeldung
10:00	10:30	00:30	Aufwärmen
10:30	10:45	00:15	Gymnastik
10:45	11:30	00:45	Grundtechniken
11:30	11:45	00:15	Pause
11:45	12:30	00:45	Poomsae
12:30	12:45	00:15	Pause
12:45	13:30	00:45	Ilbo-Taeryon
13:30	14:00	00:30	Pause
14:00	14:45	00:45	Selbstverteidigung
14:45	15:00	00:15	Pause
15:00	15:45	00:45	Theorie
15:45	16:00	00:15	Aufräumen / Abholen

Sonntag

Start	Ende	Dauer	Aktivität
09:45	10:00	00:15	Anmeldung
10:00	10:30	00:30	Aufwärmen
10:30	10:45	00:15	Gymnastik
10:45	11:30	00:45	Poomsae
11:30	11:45	00:15	Pause
11:45	12:30	00:45	Ilbo-Taeryon
12:30	12:45	00:15	Pause
12:45	13:30	00:45	Selbstverteidigung
13:30	14:00	00:30	Pause
14:00	14:45	00:45	Wettkampf
14:45	15:00	00:15	Pause
15:00	15:45	00:45	Generalprobe
15:45	16:00	00:15	Aufräumen / Abholen