



# Workshop

6.-8.Januar 2010  
Sportschule Schöneck bei Karlsruhe



Veranstalter: In Nae, Augartenstr. 1, 76137 Karlsruhe ,Tel.: 0721/9339379

Ort: Sportschule Schöneck bei Karlsruhe, Sepp-Herberger-Weg-2, 76227 Karlsruhe  
Tel.: 0721-409040; [info@sportschule-schoeneck.de](mailto:info@sportschule-schoeneck.de); [www.sportschule-schoeneck.de](http://www.sportschule-schoeneck.de)

Datum/Zeit: 6.Jan. 2010: Anreise, ab 9:00 Uhr Yoga, Taekwondo und Stuntfighting  
7.Jan. 2010: Stuntfighting, allgemeinsportlicher Teil, Yoga, Taekwondo  
8.Jan. 2010: Stuntfighting, Taekwondo, 13:30 Uhr Abreise

mit:



Andreas Rühle, Taekwondo und Yoga  
Kontakt: Tel.: 07151-930949; mobil: 0160-96012743; [taekwondoit@gmx.de](mailto:taekwondoit@gmx.de)



Andreas Nguyen mit Stuntpartner, Stuntfighting  
Kontakt: Tel.: 07231-32808; mobil: 0176-22930266; [info@mag-fighters.de](mailto:info@mag-fighters.de)

Themen: Taekwondo: Formen, Vorbereitung für Meisterschaften  
Stuntfighting: Einführung, Aufbau, Ausblick  
Yoga: Ashtanga-Yoga und Hatha-Yoga  
weiteres:  
Formen Analyse  
Filmabend (In Absprache mit der Gruppe)

Teilnahme: Leistungsorientierte Jugend und Erwachsene

Kosten: Sportschule-Schöneck: 30.-€ pro Tag (mit Übernachtung und Vollpension)  
60.-€ kompletter Lehrgang (6.-8. Jan. 2010)  
Workshop: 10.-€ pro Tag (für Teilnehmer die evtl. nur ein Tag kommen)  
20.-€ kompletter Lehrgang (6.-8. Jan. 2010)  
Die Kosten bitte vor Ort bezahlen. Wir bitten um Euer Verständnis.

Anfahrt: Autobahnausfahrt Karlsruhe-Durlach, rechts einordnen, Schnellstrasse Richtung Bretten/  
Bruchsal/ Pforzheim abbiegen, Richtung Durlach, Ortseingang an der Ampel links abbiegen zur  
Sportschule Schöneck

Meldung: bis 30.12.2010 bei Barbara Schulz Tel.: 0171-8069518; [barbara.schulz@gmx.net](mailto:barbara.schulz@gmx.net)  
oder Andreas Rühle Tel.: 07151-930949; mobil: 0160-96012743; [taekwondoit@gmx.de](mailto:taekwondoit@gmx.de)

Mitbringen: Pratzen, Spaß am Taekwondo und Stuntfighting

Haftung: Der Ausrichter und Veranstalter übernehmen keine Haftung.



## Workshop Programm; Taekwondo – Stuntfighting – Yoga; 6.-8. Jan.2010 Schöneck

### Mittwoch, 6. Januar 2010

9:00 – 10:00 Uhr	Yoga zum Einstieg	(Spiegelsaal)
10:00 – 12:00 Uhr	Formen, Sa-Jang bis Koryo	(Spiegelsaal)
12:00 Uhr	Mittag ☺	
14:00 – 14:30 Uhr	allgemeinsportlicher Teil, Trainingsplanung	(Spiegelsaal)
14:30 – 16:00 Uhr	Yoga, Theorie und Praxis	(Spiegelsaal)
16:00 – 18:00 Uhr	Formen, Koryo bis Chongwon	(Spiegelsaal)
18:00 Uhr	Abendbrot ☺	
19:00 – 21:00 Uhr	Stuntfighting Einführung	(Spiegelsaal)

### Donnerstag, 7. Januar 2010

8:00 Uhr	Frühstück ☺	
9:00 – 10:30 Uhr	Stuntfighting, Schlagtraining, Stutztraining	(Halle-1)
10:30 – 12:00 Uhr	Stuntfighting, Choreographie	(Spiegelsaal)
12:00 Uhr	Mittag ☺	
14:00 – 17:00 Uhr	Formen Pal-Jang bis Chongwon	(Spiegelsaal)
17:00 – 18:00 Uhr	Formen Analyse	(Spiegelsaal)
18:00 Uhr	Abendbrot ☺	
19:00 -21:00 Uhr	Stuntfighting,	(Spiegelsaal)
21:00 Uhr	Sauna	

### Freitag, 8. Januar 2010

8:00 Uhr	Frühstück ☺	
9:00 -10:30 Uhr	Stuntfighting	(Spiegelsaal)
10:30 – 12:00 Uhr	Formen	(Spiegelsaal)
12:00 Uhr	Mittag ☺	
13:00 Uhr	Abreise ☺	