

## WTDV Poomsae-Workshop 2021

Datum: 29. Mai. 2021

Zeit: 9.30 – 12.30 und 13.30 – 17.00 Uhr

Ort: Österreichisches Leistungssportzentrum Südstadt  
Liese-Prokop-Platz 1, 2344 Maria Enzersdorf

Leitung: GM Gerhard Heßl, 7. Dan

Dich erwarten praxisbezogene Einblicke zu den Themen:

- ✓ Körper- und Bewegungsgefühl
- ✓ Funktionelle Gymnastik
- ✓ Beweglichkeit - Dehnmethoden
- ✓ Kicktechniken – Stufenaufbau – Trainingsmethoden
- ✓ Handtechniken - Stufenaufbau – Trainingsmethoden
- ✓ Anwendung in Poomsae-Sequenzen

Teilnehmer: Übungsleiter/Instruktor/Trainer  
Poomsae-Sportler ab 15 Jahren und 4. Kup

Anmerkung: Bitte im Dobok und Schreibzeug mitnehmen

Anmeldung: [office@wtdv.at](mailto:office@wtdv.at), +4369910000139  
Die Teilnahme ist ausschließlich nach schriftlicher Anmeldung möglich.  
Bitte beachte: Begrenzte Teilnehmerzahl

Covid19: Antigen Test nicht älter als 48 Std. (Änderungen vorbehalten)

Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme und verbleiben

mit sportlichen Grüßen