

Timetabel INFORM 2025

MI 27.08.	Programm
9 -10 Uhr	Fit/Formen
10 - 11 Uhr	Schnuppern Kleinkinder (3-5,99 Jahre)
11 - 12 Uhr	Schnuppern Kinder(ab 6 Jahren), Jugendliche, Erwachsene
12 - 13 Uhr	Beratung/Schnuppern
13 - 14 Uhr	Schnuppern Kleinkinder (3-5,99 Jahre)
14 - 15 Uhr	Schnuppern Kinder(ab 6 Jahren), Jugendliche, Erwachsene
15 - 16 Uhr	Training zum Mitmachen
16 - 17 Uhr	Kimoodo Mitmachen + Vorführung
17 - 18 Uhr	Beratung

DO 28.08.	Programm
9 -10 Uhr	Fit/Formen
10 - 11 Uhr	Schnuppern Kleinkinder (3-5,99 Jahre)
11 - 12 Uhr	Schnuppern Kinder(ab 6 Jahren), Jugendliche, Erwachsene
12 - 13 Uhr	Beratung/Schnuppern
13 - 14 Uhr	Schnuppern Kleinkinder (3-5,99 Jahre)
14 - 15 Uhr	Schnuppern Kinder(ab 6 Jahren), Jugendliche, Erwachsene
15 - 16 Uhr	Training Akrobatik
16 - 17 Uhr	Vorführung + Bruchtest
17 - 18 Uhr	Beratung

FR 29.08.	Programm
9 -10 Uhr	Fit/Formen
10 - 11 Uhr	Schnuppern Kleinkinder (3-5,99 Jahre)
11 - 12 Uhr	Schnuppern Kinder(ab 6 Jahren), Jugendliche, Erwachsene
12 - 13 Uhr	Beratung/Schnuppern
13 - 14 Uhr	Schnuppern Kleinkinder (3-5,99 Jahre)
14 - 15 Uhr	Schnuppern Kinder(ab 6 Jahren), Jugendliche, Erwachsene
15 - 16 Uhr	Training Stocktechniken
16 - 17 Uhr	Stockhandling zum Mitmachen
17 - 18 Uhr	Beratung

SA 30.08.	Programm
9 -10 Uhr	Fit/Formen
10 - 11 Uhr	Schnuppern Kleinkinder (3-5,99 Jahre)
11 - 12 Uhr	Schnuppern Kinder(ab 6 Jahren), Jugendliche, Erwachsene
12 - 13 Uhr	Beratung/Schnuppern
13 - 14 Uhr	Schnuppern Kleinkinder (3-5,99 Jahre)
14 - 15 Uhr	Schnuppern Kinder(ab 6 Jahren), Jugendliche, Erwachsene
15 - 16 Uhr	Training zum Mitmachen
16 - 17 Uhr	Training zum Mitmachen
17 - 18 Uhr	Beratung

SO 31.08.	Programm
9 -10 Uhr	Kimoodo mitmachen + Vorführung
10 - 11 Uhr	Schnuppern Kleinkinder (3-5,99 Jahre)
11 - 12 Uhr	Schnuppern Kinder(ab 6 Jahren), Jugendliche, Erwachsene
12 - 13 Uhr	Beratung/Schnuppern
13 - 14 Uhr	Schnuppern Kleinkinder (3-5,99 Jahre)
14 - 15 Uhr	Schnuppern Kinder(ab 6 Jahren), Jugendliche, Erwachsene
15 - 16 Uhr	Training Formen
16 - 17 Uhr	Mitmachen
17 - 18 Uhr	Beratung

Kimoodo = Langsames Taekwondo

eine ganzheitliche Trainingsmethode aus Korea, die Körper, Geist und Atmung in Einklang bringt. Durch fließende Bewegungen, Atemübungen und Meditation stärkt es innere Ruhe, Konzentration, Gesundheit und Resilienz. Es verbindet Elemente der Heilgymnastik mit Kampfkünsten und fördert so Balance, Kraft und Gelassenheit.

Hyongs/Formen = Schattenkampf

festgelegte Bewegungsabfolgen im traditionellen Taekwondo.

Sie dienen dazu, Techniken wie Stellungen, Schläge, Blöcke und Tritte systematisch zu üben und zu verinnerlichen. Gleichzeitig fördern sie Konzentration, Körperkontrolle, Rhythmus und die Verbindung von Körper und Geist.

