

TRAININGSPLAN

Gültig: ab Mo, 11.01.21 bis 31.01.2021

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
17.00 -	Kinder WEISS - GRÜN	Kinder GRÜN/BLAU - SCHWARZ	Kinder WEISS + WEISS/GELB	Kinder GRÜN/BLAU - SCHWARZ	Kinder WEISS - GRÜN
17.40 -					
18.30 -	Jugendl./ Erwachs. WEISS - GRÜN	Jugendl./ Erwachs. GRÜN/BLAU - SCHWARZ	Jugendl./ Erwachs. WEISS - GRÜN	Jugendl./ Erwachs. GRÜN/BLAU - SCHWARZ	Jugendl./ Erwachs. ALLE FARBEN
19.15					

TRAININGSINHALT:

- AUFWÄRMEN + DEHNEN
- GRUNDTECHNIKEN + KICKEN
- KICKEN MIT PRATZE
- POOMSAE
- ILBO DAERYEON

VORBEREITEN:

- INTERNETZUGANG
- DOBOK + GÜRTEL + PRATZE
- LINK + ID + KENNCODE BEREIT HALTEN
- GUTE LAUNE ☺



FROHES NEUES JAHR!

IN 2021

viel Gesundheit und nur das Beste!

ANLEITUNG: Live-Training

Für die Teilnahme benötigt ihr

- 1) **Internetzugang** mit einem internetfähigen **Gerät** (Laptop/Handy+Kamera),
- 2) das Programm **ZOOM** (Bitte ladet es auf <https://zoom.us> herunter und installiert es) und
- 3) natürlich euren **Dobok mit Gürtel**.

Und **fünf Minuten** vor Trainingsbeginn mit eurem Dobok geht's **pünktlich** los:

- 1) **Öffnet** ZOOM und haltet die Meeting-ID und das Passwort bereit!

KINDER

- Meeting-ID: 797 8291 2796
- Passwort: **UchongK**

JUGENDL. & ERWACHS.

- Meeting-ID: 752 8990 9745
- Passwort: **UchongE**

[Passwort OHNE Leerzeichen!]

- 2) Tretet dem Meeting (das ist unser Training ☺) bei, indem ihr die **Meeting-ID** angibt.
- 3) Gebt bitte euren **Namen** und das **Passwort** ein.
- 4) Nun seid ihr im **Warteraum**. Hier müsst ihr kurz warten, **bis ich euch dann eintreten lassen kann**.

Für eine genauere Anleitung siehe bitte nächste Seite! ☺



U-CHONG
TAEKWONDO 우정



GÜLTIG AB 23.01.21 BIS ???

SAMSTAGS!!!

ONLINE

TRAININGSPLAN

SAMSTAG

11.00
-
12.00

**Kinder &
Jugendl./Erwachsene**
ALLE FARBEN

ZOOM Meeting Zugangsdaten:

Meeting-ID: 752 8990 9745

Passwort: UchongE

(Achtung: OHNE Leerzeichen!)



FROHES NEUES JAHR!

IN 2021

viel Gesundheit und nur das Beste!



LASST UNS GEMEINSAM GESUND UND FIT BLEIBEN! EUER U-CHONG TEAM

Inhaber: Jae Hee Chang

Infanteriestr. 8 · 80797 München

+49 (0) 89 52 18 13 // +49 (0) 172 907 88 01

u-chong@t-online.de // www.u-chong.de

1. Bitte, Zoom öffnen. Hier gibt es zwei Felder: 1x Meeting-ID und 1xFeld für Euren Namen.

Meeting-ID für Kinder: 797 8291 2796

Meeting ID für Erwachsene: 752 8990 9745

Drücke dann auf das Feld „Teilnehmen“.



2. Hier gibst du dann bitte das Meeting-Passwort ein.

Passwort für Kinder: Uchong K

Passwort für Erwachsene: Uchong E

Bitte, Leerzeichen und Groß- und Kleinschreibung beachten. WICHTIG! 😊

Drücke „Teilnehmen“.



3. Im Warteraum müsst Ihr warten, bis Ihr dann in das Meeting hereingelassen wird.
4. Viel Spaß und los geht's!

Für Rückfragen stehe ich euch natürlich jederzeit gerne zur Verfügung.

Bis bald und viel Spaß und Erfolg beim Online Kicken.. !! 😊

Euer U-Chong Sabom