

# 5. Bundeslehrgang WonHwaDo



**Wann:** vom **05.02.2016** ca. 19 Uhr (Freitag)  
bis **07.02.2016** ca. 13 Uhr (Sonntag)

Am Freitag ist ab 17:45 Uhr ein Abendessen inklusive, ebenso ein Mittagessen am Sonntag vor der Abreise.  
Individuelle An- und Abreisezeiten sind natürlich problemlos möglich.

**Wo:** Sportbildungsstätte Sensenstein (bei Kassel)  
**www.sensenstein.de**  
Informationen zur Anfahrt können auf der Website eingesehen werden.

**Kosten:** Erwachsene: ca. 80 €  
Jugendliche: ca. 60 €  
Die Preise gelten für **Vollpension** – Essen und Unterkunft sind inklusiv!

**Anmeldung:** Die Anmeldung erfolgt über euren Trainer.  
**Eine verbindliche Anmeldung muss bis zum 06. Dezember erfolgen.**

**Kontakt:** Bei Fragen könnt ihr euch wenden an:

**Marcus Frenkel**  
**0176 / 67 58 79 15**  
**frenkel@vivaldi.net**

**Programm:** Das Programm umfasst eine gesunde Mischung aus Won Hwa Do-Training und Freizeit zur Erholung und dem gemeinschaftlichen Miteinander auf dem Gelände und in der freien Natur. Für alle Einheiten gilt natürlich, dass sie streng **optional** sind (insbesondere natürlich der Morgensport!).  
Das geplante Programm sieht wie folgt aus – Vorschläge zur weiteren Gestaltung **werden aber gern berücksichtigt:**

	Freitag	Samstag	Sonntag
06:30 – 07:30		Morgensport	Morgensport
07:45 – 09:00		Frühstück	Frühstück
09:15 – 11:30		Training	Training
11:45 – 13:00		Mittagessen	Mittagessen
13:00 – 14:45		Freizeit	
15:00 – 17:30		Training	
17:45 – 18:45	Abendessen	Abendessen	
19:00 – 22:00	Training	Freizeit	
21:00 – 22:00	Freizeit	Freizeit/Meditation	

**Wir freuen uns auf eure Teilnahme!**