

Checkliste

- Tobok
- Gürtel !!!!!
- Hallenschuhe (abriebfeste)
- Trainingsanzug
- Getränke mind. 3 Liter in Plastikflaschen für Training
- Handtuch / Badetuch f. Hallenbad oder Sauna (die Handtücher des Zimmers dürfen nicht aus den Zimmern genommen werden)
- Pulli / T-Shirt / Trainingsanzug mit TKD Seeg Aufdruck
- Taschengeld f. Billiard, Kicker, Getränke Kantine usw.
- Kartenspiele (Bälle, Tischtennis-Schläger usw. gibt es vor Ort)
- Wer will bzw. braucht gegen Muskelkater, kurzfristiges Formtief (Magnesium, Traubenzucker)
- Megamäßig viel Kondition, Motivation und Spaß

Pässe, Wettkampfweste mit Schützer, Stöcke und Pratzen nehmen wir weitestgehend vom Verein mit (wer selbst eine Ausrüstung besitzt, diese bitte mitnehmen)

Wäre vielleicht nicht schlecht, wenn Ihr Eure Form vor dem Lehrgang noch ein-/zweimal lauft, damit Ihr von den Details im Lehrgang möglichst viel mitnehmt und nicht nur mit dem Ablauf beschäftigt seid.