

Sommermeeting 2014

Das ganz besondere Karatewochenende

3 Tage mit Training, Spiel und Spaß für
alle Kampfsportinteressierten ab 12

Auf euch warten abwechslungsreiche und
interessante Trainingseinheiten, neue Ideen
und Übungen fürs Training sowie viele
gemeinsame Aktivitäten

Trainerteam:

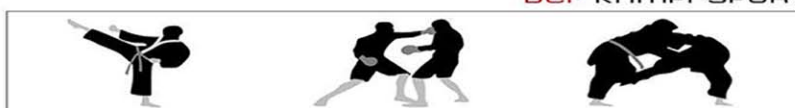
André Beck
Christian Baar
David Ruppert
Jens Krüger
Ken Oesterreich

Wann? 4.7.2014 - 6.7.2014

Wo? Naturbad Niederwiesa (zum Naturbad 35, 09577 Niederwiesa)

Kosten? 45€ für das gesamte WE inklusive Training, Zelten, Frühstück
und Eintritt ins Naturbad (15€ für DKGD Mitglieder)

Der Ausrichter lehnt Haftungen jeglicher Art ab. Dazu zählen auch Schlafmangel und
Ruhestörungen zu jeder Tages- und Nachtzeit :)



DER KAMPFSPORT AUSTRÜSTER



FIGHTERS-FEDERATION.COM



Sommermeeting 2014

Das ganz besondere Karatewochenende

Trainingsplan:

Freitag 4.7.: 1.TE 18-19 Uhr(Ken)

Samstag 5.7.: 1.TE 10-11 Uhr (Jens)

2.TE 13-14 Uhr (André)

3.TE 16-17 Uhr (Christian)

4.TE 20-21 Uhr (Randori/Waldlauf/Spiel)

Sonntag 6.7.: 1.TE 10-11 Uhr (David)

Das sollte Jeder mit einpacken:

Karategi, Sportsachen, Essbesteck/Geschirr,
Lebensmittel, Zelt, Schlafsack, Badesachen, Spiele und
viel gute Laune

Anreise:

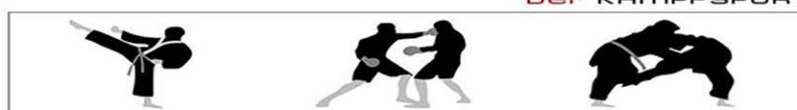
Am 4.7. ab 16 Uhr 1.TE um 18 Uhr

Anmeldung/Fragen:

David Ruppert: 0170-5645783

Christian Baar: 0174-1813658

Der Ausrichter lehnt Haftungen jeglicher Art ab. Dazu zählen auch Schlafmangel und
Ruhestörungen zu jeder Tages- und Nachtzeit :)



FIGHTERS-FEDERATION.COM

DER KAMPFSPORT AUSTRÜSTER

