

Wintermeeting 2019

Das Event für Karateka und
Kampfsport-Interessierte

26.-30. Dezember 2019 @Hirschberg

Das Trainerteam:

Jörg Klöpfel

4.Dan Shotokan

David Ruppert

Vize-Europacupsieger 5.Dan

André Beck

Dipl. Sportwissenschaftler 5.Dan

Marcus Werner

Polizeiausbilder 3.Dan

Nico Wojna

Mehrfach DM-platziert 5.Dan

Christian Baar

Erfolgstrainer in Weimar 2.Dan



Wintermeeting 2019

Der besondere Lehrgang zum Jahreswechsel

Ort:

Dojo des Banzai-Karate Hirschberg e.V.
Sportlerheim Schulstraße (an Hauptstr.)
07927 Hirschberg/Saale

Kosten/Organisatorisches

30 Euro für gemeinsame Verpflegung und Betriebskosten
(Tageskarte 15 Euro) teilnehmen kann jeder
(unter 12 Jahren bitte nur mit Erziehungsberechtigtem)
Das Trainingslager wird mit 4LE für die Lizenzverlängerung
anerkannt.

Das sollte jeder mit einpacken:

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

Anreise:

Am 26.12. 18 – 19 Uhr 1.Trainingseinheit um 19 Uhr

Trainingsinhalte/Freizeit:

Abwechslungsreiche und interessante TE, neue Ideen und
Übungen fürs Training (Trainingsplan wird vor Ort bekanntgegeben)
viele gemeinsame Aktivitäten sind geplant

Anmeldung/Fragen:

David Ruppert: 0170-5645783
Christian Baar: 0174-1813658

Wir freuen uns auf Euch!!!

Trainingsplan

Donnerstag: (26.12)

19.00 Uhr: Eröffnung durch David Ruppert

Freitag: (27.12)

10.00 Uhr: Jörg Klöpfel

14.00 Uhr: Training for Trainers bei André Beck

17.00 Uhr: Training for Trainers bei André Beck

Samstag: (28.12)

10.00 Uhr: Christian Baar

14.00 Uhr: Marcus Werner

17.00 Uhr: David Ruppert

Sonntag: (29.12)

10.00 Uhr: Nico Wojna

14.00 Uhr: Christian Baar

Danach Schwimmbad

Montag: (30.12)

10.00 Uhr: Marcus Werner

Danach gemeinsames Aufräumen und Abreise

Wichtig:

Der Trainingsplan ist vorläufig, kurzfristige Änderungen sind möglich.