

Kumite-Lehrgang

mit

Vize-Weltmeister

Christian Grüner

Veranstalter:

SSV Nübbel e.V.

Axel Behrendt, 24809 Nübbel, Lilienweg 10

Tel.:04331/63724, Fax.:04331/62015, Mobil:01577/8099907

E-Mail: karate@ssv-nuebbel.de

INFO: www.sportskarate.de

Ort:

24809 Nübbel, Achterfeld, dortige Sporthalle der Grundschule

Datum:

Samstag der 11. November 2017

Teilnehmergruppen:

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| 1) Kinder | bis einschließlich 11 Jahre |
| 2) Schüler/Jugendliche | bis einschließlich 15 Jahre |
| 3) Jugendliche/Erwachsene | ab 16 Jahre |
| SOUNDKARATE | für alle Teilnehmer |

Trainingszeiten:

Gruppe 1)

09:00-10:00 Uhr

11:30-12:30 Uhr

Gruppe 3)

14.00-15.15 Uhr

16:45-18:00 Uhr

Gruppe2)

10:00-11:00 Uhr

12:30-13:30 Uhr

15:30-16:45 Uhr



Trainingsinhalte:

abwechslungsreiche Trainings,- Übungsformen im Kumite für Breiten- und Wettkampfsportler, Basis,- Aufbau,- und Wettkampftraining, Pratzentraining + **SoundKarate**

Lehrgangsgebühr:

Teilnehmer bis 15 Jahre = 10,-€

Teilnehmer ab 16 Jahre = 15,-€

