

Einladung Sparringsmeeting

Hallo zusammen,

am 4. und 5. Februar 2012 veranstalten wir ein Sparringsmeeting in Südthüringen, zu welchem wir euch herzlich einladen möchten. An diesem Wochenende wollen wir ein gemeinsames Konditions- und Sparringstraining (Leichtkontakt) für Anfänger & Fortgeschrittene durchführen. Am Sonntag wird zudem für alle „Wettkampf-Anfänger“ ein kleines Turnier stattfinden.

Beginn ist Samstag, den 04.02.2012, um 9.00 Uhr - Ende am Sonntag, ca. früher Nachmittag. Übernachten und duschen könnt ihr in der Halle. Ihr könnt aber auch schon am 03.01.12 anreisen und in Frieden pennen.

Ort: 99817 Eisenach, Jahnhalle, August- Bebel- Straße

Beginn: Samstag 9.00 Uhr

Anreise: Freitag ab 22 Uhr

Unkostenbeitrag: ca. 15 €

Mitzubringen sind: Schlafsack etc.
Trainings-/Schutzausrüstung
Laufsachen
Turnschuhe für die Halle

Ablauf: Samstag: 9.00 Trainingsbeginn
Einheit 1 Konditionstraining (ca. 3h)
12.30-13.30 Mittag

14.00-ca. 18.00 „Easy“ Sparring Beschreibung siehe oben
Anschließend gemeinsames Abendessen mit gemütlichem Beisammensein
23.00 Nachtruhe

Sonntag: Frühstück gegen 8.00
Registration ab 9:30; Turnierbeginn 11.00
Gruppe wird geteilt. Wer kämpfen möchte hat die Möglichkeit dies in einem kleinen Anfängerturnier zu tun

Anmeldung bitte bis 30.01.2012 an michaelberk@gmx.de
(inkl. Teilnehmeranzahl – bitte mit Angabe Alter und Gewicht !)

Mit sportlichen Grüßen

Michael Berk & Trainerteam der Kampfsportschule Berk
www.kampfsportschule-berk.de

(<FranziSchlue@gmx.de>,landau.thomas@t-online.de,SunnySchlue@gmx.de,info@sportschule-buende.de,eugen.seitz2007@web.de,info@fightclub-freiburg.de,kick-boxing-team-leverkusen@freenet.de,harald.roegner@fte.de,sarah.koeder@comp-e-tent.de, andreas.ohnhaus@dsm.com,kristinaemig@web.de)