

# Deutscher HO SIN DO Verband e.V.

Präsident: Jürgen Pschibul, Hofstatt 5, 34587 Felsberg-Beuern, Tel.: 05662/5223



## 2. Trainingslager 2011

für alle Mitglieder mit gültigem Verbandsausweis !



**Am 19. und 20. November 2011**

**in der Schulsporthalle der Gesamtschule (Friedenschule) in Sinn**

### Trainingslagerablauf

#### Samstag:

14.30 - 15.00 Uhr	Aufwärmtraining	Trainer: Deniz Kasper
15.00 - 16.30 Uhr	Prüfungsvorbereitung 7. - 1. Kup	Trainer: DAN-Träger
16.30 - 17.00 Uhr	Pause	
17.00 - 18.00 Uhr	Prüfungsvorbereitung 7. - 1. Kup	Trainer: DAN-Träger
18:00 - 18:30 Uhr	Kampftraining ab 7. Kup	Trainer: Leonid Schmidt
	(Kampfausrüstung ist KOMPLETT mitzubringen!)	
ab 19.00 Uhr	<b>gemeinsames Beisammensein mit Essen und Trinken im Clubraum des TV Jahn Sinn (Essen kann in der Pause des Trainingslagers bestellt werden).</b>	

#### Sonntag:

10.00 - 10.30 Uhr	Aufwärmtraining	Trainer: Rinat Schmidt
10:30 – 12:00 Uhr	Prüfungsvorbereitung 7. - 1. Kup	Trainer: DAN-Träger
ab 12.30 Uhr	Gürtelprüfungen 7. bis 1. Kup	

Kosten: Die Trainingslagergebühr beträgt **10,-- € pro Person**

Übernachtung: Es besteht die Möglichkeit in der Jahnhalle zu übernachten. Luftmatratze und Schlafsack ist selbst mitzubringen. Frühstück kann käuflich erworben werden.

Verpflegung: **Verpflegung für das Trainingslager kann vor Ort käuflich erworben werden.**

Bemerkung: **Alle Prüflinge müssen bis spätestens 11.11.2011 mit gültigem Verbandsausweis angemeldet sein. Die Teilnahme am Trainingslager ist Pflicht. Bretter für Bruchtest und Wettkampfausrüstung müssen selbst mitgebracht werden.**

Mit freundlichen Grüßen

Jürgen Pschibul

