

# Deutscher HO SIN DO Verband e.V.

Präsident: Deniz Kasper, Waltari-Bergmann- Straße 4, 36211 Alheim- Heinebach, Tel.: 05664/939918



## 2. zentrale Gürtelprüfung mit Trainingslager 2013

am 16. und 17. November 2013

in der Schulsporthalle der Gesamtschule (Friedenschule) in Sinn

### Trainingslagerablauf

#### Samstag:

#### Halle 1

#### Halle 2

15.00 - 15.30 Uhr

Begrüßung und gemeinsames Aufwärmen

**Trainer:** Dirk Kindl

15.30 - 17.00 Uhr

HO SIN DO Schülergrade

**Trainer:** Frank Dreschert

Rudi Weck

Günter Schäfer

DAN Weiterbildung

**Trainer:** Dirk Kindl

17.00 - 17.30 Uhr

Pause

17.30 - 19.00 Uhr

HO SIN DO Schülergrade

**Trainer:** Frank Dreschert

Rudi Weck

Günter Schäfer

DAN Weiterbildung

**Trainer:** Dirk Kindl

19.30 Uhr

**gemeinsames Beisammensein mit Essen und Trinken beim Italiener.**



#### Sonntag:

#### Halle 1

#### Halle 2

10.00 - 10.30 Uhr

Begrüßung und gemeinsames Aufwärmen

**Trainer:** Leonid Schmidt

10.30 - 12.00 Uhr

HO SIN DO Schülergrade

**Trainer:** Frank Dreschert

Rudi Weck

Günter Schäfer

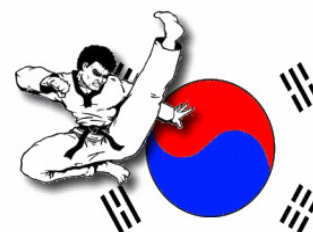
DAN Weiterbildung

**Trainer:** Dirk Kindl

ab 12.30 Uhr

Gürtelprüfungen 7. bis 1. Kup

**Prüfer:** Frank Dreschert, Rudi Weck, Günter Schäfer, Leonid Schmidt, Judith Weck,



#### 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 08.11.2013 mit gültigem Verbandsausweis angemeldet sein. Die Vereine geben bitte Rückinfo an den Ausrichter über die Anzahl der Teilnehmer. Die Teilnahme am Trainingslager ist Pflicht. Bretter für Bruchtest und Wettkampfausrüstung müssen selbst mitgebracht werden.**

Mit freundlichen Grüßen

*Deniz Kasper*