

# Deutscher HO SIN DO Verband e.V.

Präsident: Deniz Kasper, Waltari-Bergmann- Straße 4, 36211 Alheim- Heinebach, Tel.: 0172/5840659



## 1. zentrale Gürtelprüfung mit Trainingslager 2016



am 02. und 03. Juli 2016  
in der Sporthalle in Weyerbusch

### Trainingslagerablauf

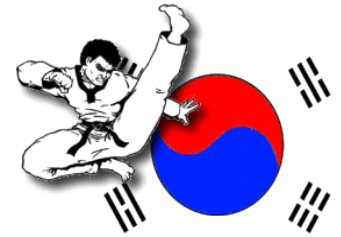
#### Samstag:

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 15.00 - 15.30 Uhr | Begrüßung und gemeinsames Aufwärmen                     |
| 15.30 - 17.00 Uhr | Prüfungsvorbereitung<br>7. Kup - 1. DAN                 |
| 17.00 - 17.30 Uhr | Pause   |
| 17.30 - 19.00 Uhr | Prüfungsvorbereitung<br>7. Kup - 1. DAN                 |
| ab 19.30 Uhr      | <b>gemeinsames Beisammensein mit Essen und Trinken.</b> |



#### Sonntag:

- |                   |                               |
|-------------------|-------------------------------|
| 10.00 - 12.00 Uhr | Prüfungsvorbereitung          |
| ab 12.30 Uhr      | Gürtelprüfungen 7. bis 1. Kup |



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

Übernachtung: Es besteht die Möglichkeit, in der Sporthalle zu übernachten. Luftmatratze und Schlafsack sind selbst mitzubringen. Zelten neben der Halle ist auch möglich. Frühstück kann käuflich erworben werden.

**Achtung: Um besser planen zu können, sollten alle Vereinstrainer die Anzahl der Teilnehmer bis zum 24.06.2016 bei Günter Schäfer (02686/8001) anmelden.**

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

Bemerkung: **Alle Prüflinge müssen bis spätestens 24.06.2016 mit gültigem Verbandsausweis angemeldet sein. Die Teilnahme am Trainingslager ist Pflicht. Bretter für Bruchtest und Wettkampfausrüstung müssen selbst mitgebracht werden.**

Mit besten Grüßen

*Deniz Kasper*