



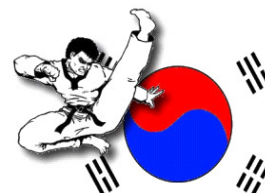
Deutscher HO SIN DO Verband e.V.

Präsident: Deniz Kasper, Pappelweg 16a, 36211 Alheim- Heinebach, Tel.: 05664/939918

1. Verbandstrainingslager mit Gürtelprüfungen 2018

Am 16. und 17. Juni 2018 in der Turnhalle der Gesamtschule
in Melsungen, Dreuxallee 28

Trainingslagerablauf



Samstag:

Halle

15.00 - 15.10 Uhr

Begrüßung und Vorstellung der Trainer

15.10 – 15.45 Uhr

Gemeinsames Aufwärmen und Gymnastik

Trainer: Franz Weiß

Halle

Gymnastikraum

15.45 - 17.00 Uhr

Prüfungsvorbereitung
8. – 1. Kup

Prüfungsvorbereitung
Weiß, Kasper, Kirsten, Treudt

17.00 - 17.30 Uhr

Pause

17.30 - 18.30 Uhr

Prüfungsvorbereitung
8. – 1. Kup

Prüfungsvorbereitung
Weiß, Kasper, Kirsten, Treudt



ab 19.00 Uhr

Gemeinsames Beisammensein in der Pizzeria „La Perla“ in Körle

Sonntag:

Halle

10.00 - 10.30 Uhr

Gemeinsames Aufwärmen und Gymnastik

Trainer: Deniz Kasper

Halle

Gymnastikraum

10.30 - 12.00 Uhr

Prüfungsvorbereitung
8. – 1. Kup

Prüfungsvorbereitung
Weiß, Kasper, Kirsten, Treudt

12.00 - 12.30 Uhr

Pause

ab 12.30 Uhr

Prüfungen 7. - 4. Kup

Prüfungen 3. - 1. Kup

- Kosten: Die Trainingslagergebühr beträgt **10,- € pro Person**
- Übernachtung: Wer übernachten möchte, sollte sich auch rechtzeitig bei Jürgen Pschibul, Tel.: 05662/5223, melden.
- Anmeldung: Die Vereinsverantwortlichen sollten bitte bis zum **08. Juni** die Teilnehmerzahlen für das Trainingslager bei Jürgen Pschibul, Tel.: 05662/5223, anmelden.
- Verpflegung: Essen und Trinken kann zu günstigen Preisen käuflich erworben werden!
- Prüfungen: Alle Prüflinge müssen bis **spätestens 08.06.2018** angemeldet sein. Für diese ist die Teilnahme am Trainingslager Pflicht.
- Aus versicherungstechnischen Gründen dürfen nur noch Bretter beim Bruchtest vom Verband benutzt werden. Diese müssen vorher käuflich erworben werden.**
- Mitzubringen sind: Trainingsausrüstung und Gute Laune

Mit freundlichen Grüßen

Deniz Kasper