

Viernheimer Breitensportlehrgang Sa., 17. April 2010



Veranstalter: Stemm- und Ringclub Viernheim,
Abteilung Taekwondo

Datum: Samstag, 17. April 2010

Ort: Waldsporthalle 68519 Viernheim, Industriestr. 34
(von A5 oder A6 auf die A659 Richtung Viernheim,
Ausfahrt Viernheim-Ost,
rechts Richtung Lorsch,
durch den 1. Kreisverkehr geradeaus weiter Richtung Lorsch,
im 2. Kreisverkehr die dritte Ausfahrt nehmen,
am Kreisverkehr befindet sich das Waldschwimmbad, direkt danach die
Waldsporthalle)

Einlaß: 08:15 Uhr

Beginn: 09:15 Uhr Trainingsplan ist beigelegt!

Ende: 17:00 Uhr

Referenten: **Kyung-Jin Kwak**

6. Dan Taekwondo, Mitglied Taepoong Demo Team, Jugendreferent TUBW,
Trainer A Lizenz Taekwondo, Sport- und Gymnastiklehrer

Achim Hanke

Nationaltrainer Tschechien, ehem. Bundestrainer Ju Jitsu, SV Spezialist/ Aus-
bilder, Trainer A Lizenz, 7. Dan Ju-Jitsu, 7. Dan Czech Svaz Fighting Ju-Jitsu, 5.
Dan Judo, 3. Dan Jiu Jitsu, 2. Dan Taekwondo, Lehrreferent Ju-Jitsu Baden

Susanne Köhl

2. Dan Taekwondo, mehrfache Deutsche Meisterin Freestyleformen, Interna-
tionale Deutsche Meisterin Formen Hardstyle, mehrfache Combat World Open
Vizemeisterin Formen Hardstyle, Combat World Open Vizemeisterin Freestyle-
formen

Ralf Ulbig

Krav Maga Instructor (Expert Level 1), Director der International Krav Maga Fe-
deration Germany, Süa Lag Hang Kung Fu Meistergrad, Luta Livre Instructor
(Grappling)

Teilnehmer: Kampfsportler jeden Alters und jeder Graduierung.

Teilnahmegebühr: 15 €/Person ,

unabhängig vom Alter und der Graduierung der Teilnehmer sowie der Anzahl der besuchten Trainingseinheiten.
Bankverbindung auf dem Anmeldebogen.

Anmeldeschluß: 31. März 2010

Kontakt: Stemm- und Ringclub Viernheim, Abt. Taekwondo
(www.taekwondo-viernheim.de)
Gerhard Strahl, Max-Planck-Str. 8a, 68519 Viernheim,
Tel. 0175 – 11 76 885, Fax 0 32 22 – 155 89 89
Mail 06Hardy06@web.de

Mitzubringen: Prätze, Wettkampfausrüstung, Stock, Messer

Verpflegung: Wir bieten Essen und Getränke zu sehr günstigen Preisen an;
Speisekarte ist beigefügt

Sonstiges: Zuschauer haben freien Eintritt;
am Ende des Lehrgangs wollen wir ein Gruppenbild machen,
welches per Email an alle Vereins-Ansprechpartner gesandt
werden wird

Haftung: Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung für
Sach- und Personenschäden. Der Haftungsausschluß gilt
durch die Anmeldung als vereinbart.

Anmeldung zum Viernheimer Breitensport- Lehrgang am 17. April 2010



An: Gerhard Strahl, Max-Planck-Str. 8a, 68519 Viernheim,
Tel. 0175 – 11 76 885
Fax 0 32 22 – 155 89 89, mail: 06Hardy06@web.de

Verein:
Anzahl der Teilnehmer:
Ansprechpartner:.....
Adresse:.....
Telefon:.....
E-Mail:.....

Anmeldeschluß: 31. März 2010 !! (Eingang Anmeldung + Überweisung!)

Die Teilnahmegebühr in Höhe von 15 €/Person bitte auf folgendes Konto überweisen:
 Gerhard Strahl, Konto-Nr.: 380 95 55, BLZ: 500 905 00, Sparda-Bank Hessen eG, Verwendungs-
 zweck: Lehrgang 0410 + Vereinsname!!

Natürlich ist auch eine Teilnahme ohne Voranmeldung möglich. Wir bitten allerdings, dies nach Möglichkeit zu vermeiden, da wir uns ansonsten sehr schwer tun, hinsichtlich Einkäufen, Raumaufteilung, etc. richtig zu disponieren.

Lfd. Nr.	Familiennamen	Vorname	Alter	Graduierung
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Viernheimer Breitensportlehrgang am 17. April 2010

Trainingsplan



ZEIT	HALLE 1 Dozent: A. Hanke	HALLE 2 Dozent: R. Ulbig	HALLE 3 Dozent: J. Kwak	HALLE 4 Dozentin: S. Köhl
08:15	Hallenöffnung und Registratur			
09:15 - 10:15	Begrüßung; anschl. gemeinsames Aufwärmen mit X-Do (Kwak)			
10:30 - 11:45	SV <u>ab 18 Jahren</u> „Hebeltechniken in der SV“	Krav Maga <u>bis einschl. 17 Jahren</u> „Verteidigung gg. Schläge, Würgen u. Halten“	Einführung in Wettkampf (Basics)	Musikform
12:00 - 13:15	SV <u>bis einschl. 17 Jahre</u> „SV im Stand“	Krav Maga <u>ab 18 Jahren</u> „Verteidigung gg. Messerangriffe/-bedrohungen“	Wettkampftraining	Musikform
13:15 - 14:00	Mittagspause			
14:00 - 15:15	SV <u>ab 18 Jahren</u> „Lösungsmöglichkeiten beim Bodenkampf“	Krav Maga <u>bis einschl. 17 Jahren</u> „Verteidigung in der Bodenlage“	Pratzentraining	Musikform
15:30 - 16:45	SV <u>bis einschl. 17 Jahren</u> „SV am Boden“	Krav Maga <u>ab 18 Jahren</u> „Verteidigung gg. Faustfeuerwaffen“	Show Kicks	Musikform
16.45	Gruppenfoto / Verabschiedung			
17:00	Ende der Veranstaltung			

**Viernheimer Breitensportlehrgang
am 17. April 2010**



Speise- und Getränkekarte

Wurstbrötchen (Salami oder Lyoner)		1,00 €
Käsebrötchen (Edamer)		1,00 €
<hr/>		
Warme Frikadelle mit Brötchen		1,50 €
Warmer Fleischkäse mit Brötchen		1,50 €
<hr/>		
Warme Frikadelle mit Kartoffelsalat		2,50 €
Warmer Fleischkäse mit Kartoffelsalat		2,50 €
<hr/>		
Kuchen		1,00 €
<hr/>		
Kaffee	0,2l-Becher	0,50 €
Schwarzer Tee	0,2l-Becher	0,50 €
<hr/>		
Wasser	0,5 l-Flasche	1,00 € + 0,50 € Pfand
Apfelsaftschorle	0,5 l-Flasche	1,00 € + 0,50 € Pfand
Fanta	0,5 l-Flasche	1,00 € + 0,50 € Pfand
Sprite	0,5 l-Flasche	1,00 € + 0,50 € Pfand
Mezzo Mix	0,5 l-Flasche	1,00 € + 0,50 € Pfand
Coca Cola	0,5 l-Flasche	1,00 € + 0,50 € Pfand
Mountain Dew	0,5 l-Flasche	1,00 € + 0,50 € Pfand
Radler	0,5 l-Flasche	1,50 € + 0,50 € Pfand

ACHTUNG: Speisen und Getränke werden aus Gründen der Hygiene ausschließlich gegen Wertmarken abgegeben! Die Wertmarken könnt Ihr vor Ort bei der Registratur kaufen; nicht ver-

brauchte Marken nehmen wir wieder zurück! Es soll keine/r mehr Geld ausgeben, als er/sie auch braucht. ES EMPFIEHLT SICH, MEHRERE MARKEN GLEICH FRÜH MORGENS ZU KAUFEN.