



Saarländischer
Karate-Verband

SAARLÄNDISCHER KARATE VERBAND

Saarländischer Karate-Verband + Websweilerstraße 9 + 66450 Bexbach

An das KATA KADER des Saarländischen Karate Verbandes

Dipl. – Trainerin – DOSB

Szebényi-Thomas, Imola
Leininger Str. 25
67227 Frankenthal

Mobil: (0176) 60 97 16 78

E-Mail: imola@karateverband-saar.de

EINLADUNG KATA KADER – 18.03.2023 / OSP SAARBRÜCKEN

Liebe Athleten,

bitte findet hier die Einladung zum nächsten Kata Kader-Training

Mitzubringen:

Karate Gi + Gürtel (egal welcher Farbe)

Sportkleidung (Sporthose, Turnschuhe, T-Shirt); Sportausrüstung: Springseil)

Zeit	Gruppe A	Gruppe B	Ort
10.00 – 11.30 Uhr	Gemeinsames Warmup / Basic Karate		Halle 44
11.30 – 11.45 Uhr	Pause	Pause	-
11.45 – 12.45 Uhr	Kraft / Athletik	Karate	Halle 44
12.45 – 14.00 Uhr	Pause - Mittagessen für alle		Kantine
14.00 – 15.00 Uhr	Karate	Kraft / Athletik	Halle 44
15.00 – 15.15 Uhr	-	Pause	-
15.15 – 17.00 Uhr	-	Karate	Halle 44

Gruppe A = Jahrgang 2011; 2012 und jünger // Gruppe B = Jahrgang 2010, 2009 und älter

Verpflegung:

Wird für jeden Athleten in der Kantine angeboten und mitbestellt.

Wer nicht mitessen möchte/kann, muss bis spätestens **FREITAG 03.03.2023 ABSAGEN**,
damit das Essen storniert werden kann!

WICHTIG:

Unentschuldigtes Fehlen führt zum Ausschluss aus dem Kader.

Bei Fragen, jederzeit an mich!

Sportliche Grüße - Imola

Diplom-Trainerin / DOSB

Landestrainerin Kata - Saarland

