



Ausschreibung 2. Triple F - Trainingsday 16.04.2023

- Veranstalter/
Ausrichter:** Triple F e. V.
Köpenicker Weg 1
21465 Reinbek
- Verantwortlich:** Felix Worbs, Christine Worbs
- Zeitraum:** 16.04.2023
- Ort:** Schulsporthalle Grundschule am Schloss
Schulstraße 4
22926 Ahrensburg
- Zeitplan:** Hallenöffnung – ab 09:30 Uhr,
1. Training 10:00 - 12:00 Uhr
2. Training 12:30 - 14:30 Uhr
3. Training 14:45 - 16:45 Uhr
- Teilnehmer:** Kadetten, Jugend A, Senioren und Masters
- Referenten:** Felix Worbs 4. Dan Landestrainer Wettkampf
Christine Worbs 2. Dan Athletiktraining
- Info:**
- Einheit (normale Sportsachen):
 - Athletikübungen mit und ohne Prätze
 - Ausblick Regeneration und Umsetzung auf Turnieren
 - Einheit:
 - Basic Kicks
 - Kombinationen mit den Kicks, sowohl offensiv als auch defensiv
 - Sparring:
 - Umsetzung der Kombinationen aus der 2. Einheit
 - freies Sparring
- Kosten:** 15,00 Euro pro Person, ab 10 Teilnehmer 10,00 Euro pro Person
Vorabüberweisung bis 02.04.2023 an:
Triple F e. V.
IBAN: DE44 2135 2240 0179 2434 31
- Anmeldung:** formlos per E-Mail an: info@triplef-fight.de
bis 02.04.2023
mit Angabe des Vereins und Teilnehmer (Name, Alter, Graduierung)
- Kontakt:** Felix Worbs - Tel.: 0173 1995558 - E-Mail: vize@triplef-fight.de
Christine Worbs - Tel.: 0173 2055996 - E-Mail: info@triplef-fight.de



- Mitzubringen:** Sportsachen, Dobok, persönliche Schutzausrüstung, Prätzen, Getränke und Verpflegung (**keine Glasflaschen während des Trainings!**)
Faszienrolle, sofern vorhanden
- Datenschutz:** Mit der Anmeldung erklären sich alle Sportler damit einverstanden, dass sie mit der Veröffentlichung von Fotos sowie namentliche Nennung im Rahmen der Berichterstattung sowie im Internet veröffentlicht werden. Ebenso erklären sie sich mit der Veröffentlichung in den Medien einverstanden.
- Haftung:** Alle am Training Beteiligten nehmen auf eigenes Risiko an der Veranstaltung teil. Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmer oder ihre Erziehungsberechtigten ausdrücklich mit dem Haftungsausschluss einverstanden.
- Sonstiges:** Wasser, Obst und kleine Snacks werden zur Verfügung gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

André Räger
Vorsitzender
Triple F e. V.

Felix Worbs
2. Vorsitzender
Triple F e. V.