

Ausschreibung zum

Vovinam-Pfingst-Trainingslager



Hallo allerseits,

ich möchte euch einladen, zu unserem gewohnten Pfingstwochenende nach Nied zu kommen, um dort u.a. die **Vorbereitungen für die Weltmeisterschaft** in Paris zu treffen. Wir wollen und sollen diese Zeit nutzen, um die Mehrkämpfe zu entwickeln und zu trainieren, aber auch um an den Grundtechniken, der Ausführung und dem letzten Schliff für die Technik- und Kampfdisziplinen zu arbeiten.

Selbstverständlich sind alle herzlichst eingeladen, dieses Wochenende zu nutzen, um sich selbst zu verbessern, weshalb **alle (!) eingeladen sind, daran teilzunehmen** – nicht nur die, die mit nach Paris reisen. Schließlich steht auch schon die EM in Bukarest an...

Wann	18./19. Mai 2013
Wo	Niddahalle Oeserstraße 74 65934 Frankfurt am Main
Wer	- Dt. Vovinam-Nationalmannschaft - Vovinam-SG Nied - Freunde und Bekannte
Wieviel	5 € für Vovinam-ler 10 € für Rest

Zeitplan

	Samstag - 18.05.2013		Sonntag – 19.05.2013
10.30	- Treffen - Aufbau der Halle, Tische, etc.	11.00	Beginn drittes Training - Gemeinsames Aufwärmen - Vertiefungstraining
11.00	Beginn erstes Training: - Gemeinsames Aufwärmen - Gruppenspezifisches Training (Mehrkampf)		
13.30	Mittagspause Brot, Würstchen, o.Ä.	14.00	Mittagspause (Chill & Grill)
14.30	Beginn zweites Training: - lockeres Aufwärmen - Einzel- / Formentraining - Song Luyen		Abbau, Aufräumen
17.00	WM-Besprechung (Fahrt, Anreise, Trainingsplan)		
18.00	- Schwimmen (Rebstockbad) - Freizeit (Volleyball o.Ä.)		

Ich freue mich schon! Seid pünktlich!