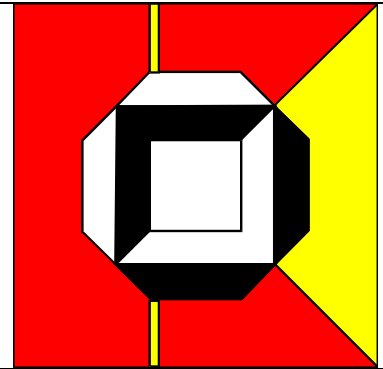


Universitäts-Karate-Dojo



Trainingswochenende 18.1.-20.1.2019

Ein neues Jahr, eine neue Herausforderung, ein neuer Trainingsmodus.

2019 beginnen wir mit einem **Trainingswochenende**.

Teilnehmergruppe:

6. Kyu bis Dan

Trainingszeiten / -orte:

Freitag, 18.1.

19.00 Uhr KIT Gym-Halle 1

Samstag, 19.1.

13.00 Uhr Judo Club

Ettlingen, Dieselstr. 54

16.00 Uhr

Sonntag, 20.1.

08.00 Uhr Judo Club

Ettlingen

anschließend ausgedehntes, gemeinsames Frühstück

Karateka, die nicht am gesamten Trainingswochenende teilnehmen, sind gebeten, die Trainingseinheit am diesem Freitag um 17.30 Uhr wahrzunehmen.

Auch beim Trainingswochenende heißt es: konditionelle Grundlagen ausbauen, Bewegungsmuster kontrollieren, korrigieren und automatisieren und immer wieder:

Selbstanforderung und **Selbstkontrolle**. Dabei ist Beharrlichkeit unabdingbarer Bestandteil des Weges.

Kostenbeitrag: UKD-Mitglieder zahlen 25.- €, Gäste 45.- €. Das Frühstück am Sonntag ist jeweils inbegriffen.

EMÜ
Spödi

10.01.2019