



Bundestrainerin Musikformen

Judith Weck
Schönblick 14/1
73732 Esslingen (Neckar)
judith.weck@freenet.de
Tel.: 015121169780

Kaderlehrgang I / III 2015

Liebe Kadersportler/innen und *Sportler/innen des Perspektivkaders*,

Marco Pultke, Danilo Grützner, Sabrina Ebert, Cora Rüttinger, Denise Theußen, Robin Fischer, Arna-Lisa Merz, Xenia Sawadski, Hanna Ebert, Suzan Ali, Chiara Mintendi, Rubina Vlach, Sabrina Klimovich, Kimberly Muth, Jarik Foth, Spyro Hahan, Emily Jahnke, Aurelia Mintendi

hiermit möchte ich euch offiziell zum Kaderlehrgang I / III 2015 im Bereich Freie Musikformen einladen.

Ich bitte euch um eine Rückmeldung ob ihr kommt und ob euer Trainer euch begleitet.

Sofern der reibungslose Ablauf der Veranstaltung hierdurch nicht gestört wird ist einer Teilnahme eures Trainers nicht entgegenzusetzen.

Mit freundlichen Grüßen

Judith Weck

Termin: **24.01.2015**

Dauer: **11:00 Uhr** – ca. 16:30 Uhr (je nach Bedarf)

Ort: Bundesstützpunkt für Freie Musikformen

Jahnhalle des TV Sinn
Bahnhofstr. 10
35764 Sinn

WAKO Bundesfachverband für Kickboxen e.V.

Geschäftsstelle: Werner Soßna, St Georg Str 38a, 91315 Höchstadt/Aisch,
Tel.: (0 91 93) 507 355, Fax: (0 91 93) 508 968, E-Mail: wakodeutschland@online.de

www.wako-deutschland.de



Bundestrainerin Musikformen

Judith Weck
Schönblick 14/1
73732 Esslingen (Neckar)
judith.weck@freenet.de
Tel.: 015121169780

Themen:

- beiderseitige Rückmeldungen nach der Winterpause
- Update des neuen Leistungsstandes
- Trainingsplanung für 2015
- Erarbeiten neuer Ansätze

Bitte mitbringen:

- Wettkampfbekleidung (evtl. Waffe)
- Musik (der eigenen Form / für die neue Form und für das Training!)

- Trainingsbekleidung (lange Hose!)
- Turnschuhe
- Springseil

- **Eine Idee von der individuellen Jahresplanung für 2015**
- **Ein Überblick über das Zeitkontingent welches für das individuelle Training pro Woche zur Verfügung steht**

- *Motivation*
- *Verpflegung*
- *Digicam*

– sapere aude –

habe den Mut dich deines eigenen Verstandes zu bedienen

(soll heißen: bitte gleicht die Liste ab mit dem was ihr braucht. Falls ihr noch andere Sachen benötigen solltet oder falls ich etwas vergessen haben sollte, bringt diese Sachen bitte trotzdem mit!)

WAKO Bundesfachverband für Kickboxen e.V.

Geschäftsstelle: Werner Soßna, St Georg Str 38a, 91315 Höchstadt/Aisch,
Tel.: (0 91 93) 507 355, Fax: (0 91 93) 508 968, E-Mail: wakodeutschland@online.de

www.wako-deutschland.de