

5. Thüringer Systema- Seminar

Stadtroda 25.-26.09.2010

Referent: Andreas Weitzel

Thema der Veranstaltung: Ringkampf, Clinchsituationen im Stand, Gleichgewicht brechen des Gegners, Ringen in der Bodenlage, Verhalten bei Hebel oder Würgeangriffen in der Bodenlage.

Termin: Samstag 25.09.2010 von 12.00-17.00 Uhr
Sonntag 26.09.2010 von 10.00-15.00 Uhr

Kosten: 60,-Euro, 1 Tag 30,-Euro

Ort: Stadtroda Fitnessstudio „, active“

Kontakt: Ingolf Weiß, Alter Markt 12, 07646 Stadtroda Tel. 0176/41067425 oder
armyoutdoor@gmx.de

Mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Hose, T-shirt, saubere und leichte Turnschuhe

Teilnahmebedingungen: Mindestalter 16 Jahre, körperliche und geistige Gesundheit,
Vorkenntnisse nicht erforderlich

Haftung: der Veranstalter/Trainingsleiter(Referent) übernimmt keine Haftung für Schäden jeglicher Art.

Übernachtung: bitte beim Veranstalter bei Bedarf anfragen oder unter
www.stadtroda.de bei Gästeverzeichnis nachschauen.

Abendessen: für das abendliche Schaschlikessen (Schaschlik, Salate, Getränke) ist unbedingt Voranmeldung erforderlich, damit ich genug einkaufen kann.
Unkostenbeitrag 10,-

Anfahrt: über die A9 Abfahrt 25 Hermsdorf Süd, in Richtung Stadtroda, in Stadtroda im Kreisel Richtung Jena halten, der Hauptstraße folgen bis Hinweisschild Fitnessstudio, am Bahnhof vorbei noch ca. 300m rechts auf Parkplatz.
Über die A4 kommend Abfahrt 55 Stadtroda, in Richtung Stadtroda, im Ort ab Kreisel wie gehabt.

