




Liebste Kämpfer:innen

Nach den Erfolgreichen Trainings im letzten Jahr nun die Trainingsdaten der offenen Trainings für das Jahr 2023.

Die Trainings für Kraft und Kondition und für den Vollkontaktkampf finden dieses Jahr separat statt.




Kraft und Kondition

Hier liegt der Fokus auf der Steigerung der Kraft und Kondition. Wir trainieren ohne Rüstung, brauchen aber trotzdem ein Schwert und Schild für die Technik. In den Daten durch dieses Symbol gekennzeichnet: 



Vollkontakt

Nach dem Aufwärmen und kurzem Technikteil haben wir in diesen Trainings genügend Zeit um den Vollkontaktkampf zu trainieren. In den Daten durch dieses Symbol gekennzeichnet: 

Anmeldung

Bitte meldet euch jeweils bis Mittwoch vor dem Training bei mir persönlich

(076 342 96 16) an. Bei der Anmeldung bitte gleich angeben, ob ihr noch etwas aus dem Lager benötigt. Da das Training bei **jedem Wetter** stattfinden wird, werde ich den Treffpunkt an solchen Tagen anpassen und euch mitteilen.

Treffpunkt

Um 10.00 Uhr auf dem Heiteren, bei den Grillstellen. Für diejenigen die etwas aus dem Lager brauchen um 9.30 Uhr beim Lager. Das Training dauert bis ca. 12.00 Uhr.

Trainingsdaten:

-  16.04.2023
-  30.04.2023
-  04.06.2023
-  18.06.2023
-  08.10.2023
-  22.10.2023



(47.2840537, 7.9574563)