



TJBB

Taekwondo Jugend Berlin und Brandenburg

Jugendorganisation des Taekwondo Verbands Berlin und Brandenburg e.V. (TVBB)

Ausschreibung

Name der Veranstaltung:	Offenes TJBB-Training	
Beschreibung:	Jeder der mindestens 12 Jahre alt ist und Lust hat seine Selbstverteidigungs-Fähigkeiten zu verbessern und einen Einblick in Aikido und Systema zu erhalten, ist willkommen.	
Ausrichter:	Taekwondo Jugend Berlin Brandenburg	
Kontakt:	Julia August j.august@tvbb.info	
Termin:	19. November 2023	
Dauer:	9:30 Uhr bis 16:00 Uhr	
Ort:	Jägerstraße 13, 15806 Dabendorf	
Teilnahmebedingungen:	Teilnahme für alle Interessierten ab einem Alter von 12 Jahren.	
Anmeldung:	Kurze Meldung der Anzahl an Teilnehmenden pro Verein bis 15.11. an j.august@tvbb.info (Bitte angeben wie viele zwischen 12-14, 15-17 und 18+aufwärts Jahre alt sind)	
Zeitplan:	9:30 – 10:00 Uhr	Ankommen
	10:00 – 10:55 Uhr	Kontakt und Distanz
	11:00 – 11:55 Uhr	Kontakt und Distanz
	12:00 – 12:45 Uhr	Mittagspause (kostenlose Essensausgabe)
	12:45 – 13:45 Uhr	Kraft und Beweglichkeit
	13:50 – 14:40 Uhr	Selbstverteidigung
	14:45 – 15:45 Uhr	Selbstverteidigung

	Ab 15:45 Uhr	Verabschiedung und Abreise
Sonstiges:	Mitzubringen: <ul style="list-style-type: none"> • Sportkleidung • Getränke <p>Zur Mittagspause findet eine kostenlose Essensausgabe statt.</p>	
Referent:		Viatcheslav Kushkov <ul style="list-style-type: none"> - M.A. Sportwissenschaften - Sporttherapeut - 4. Dan Aikido - Systema-Instructor - Mitgründer der Martial Arts Convention Berlin

