



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 |

