



Renato Marni
Aelastr.5 renato.marni@bluewin.ch

Tel. +41 796232311 CH-7260 Davos

Fax. +41 81 416 71 28

Budo – Seminar und Prüfungen

TAEKWON-DO

TAEKWONDOAEROBIK

Offen für alle Gurte (auch Neueinsteiger)

Samstag, 4. Dezember 2010

Ab 7.30 Selbständiges Einwärmen für alle die anschl. Prüfung machen

Ab 8.00-10.00 Uhr :Alle Gürtel- Prüfungen und 2.Dan Prüfung Matthias Hoppler

Beginn des Budo-Seminars: Samstag **9.45 Uhr**
Taekwondo Aerobik Training 10.00 - 10.50 Uhr

Taekwondo Training , Hyong: 11.00 – 12.00 Uhr
Picknick evt. im Freien: 11.30 - 12.15 Uhr
Selbstverteidigungs Training 12.15 - 13.30 Uhr

Thema: Einblick in beide Kampfsportkünste

Wo: Turnhalle Aula, **Davos**

Was mitnehmen: 1 Dobuk (gebügelt), oder Trainingsanzug, gesamte Schutzausrüstung ,Turnschuhe und Sportpass!!!
Essen und Getränke für Zwischenverpflegung,
Kleider zum Wechseln und Duschzeug

Kosten Seminar : Erwachsene 20.--sFr. / Kinder:10.--Fr.
Eltern +Freunde gratis

Fadri Erni, 4. Dan + Renato Marni, 5. Dan Taekwon-do,
Sandra Camenisch Leiterin Taekwondoerobic

Die Seminarteilnahme für alle aktiven Mitglieder ist ein absolutes MUSS!!!!

Es wäre schön, wenn auch die Eltern/Freunde dabei sein könnten!

✂

Oder Talon abtrennen, Namen einfügen und dem Trainer mit den Gebühren abgeben.

Ich, nehme gerne am Seminar teil.

Anmeldung an renato.marni@bluewin.ch