



Ausschreibung

Post Alpenkorpsstraße 9
DE - 82481 Mittenwald
Telefon 0049 (0)8823 3209 006
Telefax 0049 (0)8823 3224 663
E-Mail info@tkd-lava.de
Website <http://www.tkd-lava.de>
<http://www.facebook.de/tkdclava>
<https://www.instagram.com/tkdclava>
Standorte Mittenwald, Murnau

Veranstaltung	Ü50-Lehrgang „Selbstverteidigung“	
Veranstalter	Ü50-Gruppe Taekwon-Do GAP Center Chamonixstraße 3-9, 82467 Garmisch-Partenkirchen	
Leitung	Petra Wettermann, 2. Dan aus Garmisch-Partenkirchen	
Datum	Samstag, 07.10.2023	
Ort	Taekwon-Do GAP Center Chamonixstraße 3-9, 82467 Garmisch-Partenkirchen	
Anmeldung bis spätestens	25.09.2023	
Ablauf	11:30 Uhr ab ca. 17:30 Uhr	Lehrgang inkl. Pause gemeinsames Abendessen
Kosten	Lehrgang Speisen und Getränke	kostenfrei auf eigene Kosten
Anmerkungen/Besonderheiten	Am Sonntagvormittag (08.10.2023) gibt es für alle Interessierte eine kleine Wanderung durch die Partnachklamm zur „Kaiserschmarrnalm“. Gehzeit ca. 1 h.	

<2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023...

Ü50

2.DAN und Farbgurte

„unter uns“ trainieren in GAP

*lieber Laszlo,
liebe Mittenwälder Schülerinnen und Schüler,*

am Samstag den 07.10.2023 um 11.30 Uhr

möchte ich euch ganz herzlich wieder zu meinem Lehrgang einladen. Thema: **Selbstverteidigung.**

Wir starten mit altersgerechtem Aufwärmtraining und gezielten einfachen Techniken, die wir nach einer Pause (natürlich wieder mit Obst, Häppchen, Kaffee und Kuchen) im Team ausprobieren.

Gegen 17.30 Uhr runden wir das Ganze mit einem gemütlichen bayrischen Essen ab.

Wie letztes Jahr werden wir am Sonntagvormittag eine kleine Wanderung, diesmal durch die Partnachklamm zur „Kaiserschmarrnalm“ machen. Gehzeit ca. 1 Std., mit Einkehr und Rückweg ca. 3-4 Std., somit kann jeder gegen 13.00 Uhr die Heimreise antreten.

Gemeinsam trainieren, gesund schwitzen, Bewegungen genießen, Freude, Spaß... „unter uns“ sein!

Sollte jemand Übernachtungsmöglichkeiten suchen, bin ich gerne behilflich.

Über euer Kommen freut sich, Petra Wettermann, 2.DAN mit ihrer Ü50 Gruppe

Bitte anmelden: Mobil: +49 170 9627459, petra@wettermanns.de oder www.tkd-gap.de

Herzliche Grüße, Petra Wettermann