



Gemeinsames Sommerferien Training im DOJO 2022 **Jeden Mittwoch von 19.00 – 20.30 Uhr**

Keine Vorkenntnisse & keine Anmeldung erforderlich
Teilnahmebedingungen: negativer Corona-Schnelltest in Eigenverantwortung
Empfohlene Kleidung: Shirt und Sporthose, kleines Handtuch

Datum	Sportart	Thema	Übungsleiter
Mi. 03.08.2022	Taekwondo	Kick Techniken in verschiedenen Varianten	Jörg
Mi. 10.08.2022	Aikido	Dehnung und einfache Techniken	Mathias
Mi. 17.08.2022	Doce Pares-Eskrima	Wettkampf-Schnupperkurs	Martin (Trainer: Claus S.)
Mi. 24.08.2022	Ju-Jutsu	Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen	Alex O.
Mi. 31.08.2022	Kali Silat Evolution	Kadena de Mano und Silat	Tim F.
Mi. 07.09.2022	Judo	"Spass auf der Matte" fallen, rollen und turnen	Alex H.