

# 1. Kampfsport Marathon

**Samstag 26. März 2011**

**Sportschule Dragonfly , Rheinaustraße 98 , 76287 Rheinstetten**



**BOXEN \* KICK-BOXEN\*THAI-BOXEN\*TAEKWONDO\***

**für alle die den KICK suchen**  
**Erleben Sie Kampfsport hautnah!**

**Kennst Du deine Grenzen? Du wirst Sie kennenlernen! Training für Körper & Geist!  
So schnell wirst du dieses Marathon Training nicht vergessen!!!**

**Über 6 Stunden Kampfsport Marathon-Training**  
**für alle Kampfsportler ab 14 Jahren (Teilnehmerzahl Begrenzt)**

**Trainings Plan:**

- 10.00 Uhr Aufwärmtraining!
- 10.40 Uhr Box-Techniken (Pratzen-Training, Sandsack usw)
- 12.10 Uhr Beintechniken (Pratzen-Training , Sandsack usw)
- 13.00 Uhr – 13.30 **Pause**
- 13.40 Uhr Handtechniken (Pratzen-Training, Sandsack usw)
- 14.40 Uhr Hand und Beintechniken (Pratzen-Training, Sandsack usw)
- 15.30 Uhr Tae -Bo und Fight-Bo
- 16.15 Uhr Cool down (Abwärmen)
- 17.00 Uhr **Ende, duschen und danach frisch und durchtrainiert nach Hause fahren**

**Wir sehen uns bestimmt wieder!**

Die Teilnahmebedingungen erkenne ich in allen Punkten an. Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr. Eine Haftung des Veranstalters und des Ausrichters für sämtliche Schäden oder Verluste im Zusammenhang mit der o. g. Veranstaltung ist ausgeschlossen, außer bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit. Der Veranstalter behält sich Programmänderungen ausdrücklich vor; desweiteren hat er das Recht Teilnehmer abzulehnen und bei groben Verstößen Teilnehmer von der Veranstaltung auszuschließen. Eine Rückerstattung von Teilnehmergebühren ist in jedem Falle ausgeschlossen.

**Leitung:** Ralf Huber , Telefon 0177-6293320 oder ralfthuber@arcor.de

[Meldeschluss ist der 23. März 2011](#)

**(Registrierung: Samstag 26.März 2011 von 9.00 – 9.45Uhr)**

Für alle Verbände und Einzelsportler  
Teilnahmegebühr 5.- Euro/Teilnehmer\_

**Alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde und die besten 10 erhalten eine Medaille. Alle Teilnehmer werden außerdem in die Kampfsport Marathon Rangliste eingetragen.**

**Bezahlen könnt ihr an der Bar bis zum Meldeschluss !**