

Marktoberdorf, 30.01.19

Liebe/r Kaderathlet/in,

hiermit laden wir Dich zum BTU Kaderlehrgang nach Nürnberg ein.

- Ort: Landesleistungszentrum Nürnberg
Bertolt-Brecht-Str. 1 90471 Nürnberg
- Datum: **4. Mai 2019**
- Anreise: **4. Mai 2019 9.00 Uhr**
- Abreise: **4. Mai 2019 ca. 18.00 Uhr**
- Leitung: LT Özer Gülec, LT Nurettin Yilmaz, A-LT Sergej Kolb
- Teilnehmer: **BTU Kaderathleten / NK2 Kader**
- Inhalt: Wettkampftraining – Inhalte elektronische Weste
- BTU Leist.: Fahrtkostenerstattung BTU - Kaderathleten, Verpflegung
- Zusagen: Meldung bis 06.04.2019 an Email:
bayerischetaekwondounion@gmail.com
- Sonstiges: Komplette Schutzausrüstung, Pratzen und Sprungseil mitbringen.
- Die 1. Trainingseinheit findet im Dobok statt.**

Mit sportlichem Gruß

LS Team

Bayerische Taekwondo Union e.V.
Georg-Brauchle-Ring 93 | 80992 München

Ablaufplan BTU Kaderlehrgang

9.00 – 9.30 Uhr Registration - Begrüßung

9.30 – 11.30 1. Trainingseinheit

11.30 – 12.30 Uhr Mittagspause

12.30 – 15.00 Uhr Workshop Sportpsychologie

Motivation u. Zielsetzung, Zeitmanagement und Energiebilanz, Stress und Erholung

15.15 – 18.00 Uhr 2. Trainingseinheit

ca. 18.30 Uhr Abreise