

# Karate-Familien-Wochenende in Hornbach/Birkenau

Am Wochenende vom 19. - 21. Juli veranstaltet die Karate Abteilung der TSG Weinheim zum Anlass ihres 10-jährigen Bestehens ein Familien-Karate-Wochenende, zu dem auch alle interessierten Nicht-Mitglieder herzlich eingeladen sind. Mitmachen kann jeder, das Programm steht unter dem Motto „Kampfsport, Kampfkunst und Selbstverteidigung“.

Wer sich für den Karate-Sport interessiert und gerne mal die Bandbreite dieses abwechslungsreichen Sports kennenlernen möchte, ist herzlich eingeladen.

## Wann?

Freitag, 19. Juli ab 18h

Samstag ganztägig

Sonntag, 21. Juli 10h nach dem Aufräumen

## Wo?

Mehrzweckhalle Hornbach (Heimstraße 3, 69488 Birkenau / Ortsteil Hornbach)

## Training?

- Freitag 19:00, Karate für Alle (Thomas)
- Samstag 09:30h, Früh-Stretching
- Samstag 10:00h, Karate für Alle (Andy)
- Samstag 13:00h, Vorbereitung auf die Apokalypse Teil 1 - Karateka vs. Zombies
- Samstag 16:00h, Vorbereitung auf die Apokalypse Teil 2 - Lutadores vs. Zombies

## Essen/Trinken?

- Frühstück wird besorgt
- Grillen bringt jeder mit was er mag
- Salate, Beilagen und Nachtisch: Jeder bringt was mit
- Getränke werden besorgt
- Kaffee und Kuchen werden besorgt.

## Sonst?

- Es kann gerne in der Halle oder Camping-Bus übernachtet werden (Zelten geht leider nicht).
- Sanitäre Anlagen sind vorhanden.
- Trainingsbekleidung und ggf. Schuhe nicht vergessen
- Für die Zombie-Einheiten am besten lange Hose mitbringen :D

## **Zeitplan gesamt?**

### Freitag

- 19:00h, Karate für Jedermann
- Ab 20:30, Essen....

### Samstag

- ab 8:00h Frühstück
- 09:30h, Früh-Stretching mit Ulf
- 10:00h, Karate für Alle mit Andy
- Mittagessen
- 13:00h, Vorbereitung auf die Apokalypse Teil 1 - Karateka vs. Zombies
- Kaffeetrinken
- 16:00h, Vorbereitung auf die Apokalypse Teil 2 - Lutadores vs. Zombies
- Grillen und Abendessen

### Sonntag

- 8:00 Frühstück
- Abbauen/Aufräumen