

A.E.K. Berlin e.V.

ARNIS *BERLIN*
ESCRIMA KALI



Lars Grimme
Email: Lars.Grimme@AEK-Berlin.de
Tel: 0177/6272446

Andre Maczey
Email: Andre.Maczey@AEK-Berlin.de
Tel: 030/46998409

Der A.E.K. Berlin e.V. präsentiert:

LESS TALK MORE FIGHT II

Training Weekend



- Die Idee:** Wir wollen mit Euch zusammen ein ganzes Wochenende verbringen, um gemeinsam intensiv zu trainieren, zu kochen, zu essen und zu übernachten.
Kurz: Wir wollen mit Euch zusammen Spaß haben!
- Das Konzept:** Im Vordergrund soll weniger eine Vielzahl von neuen Techniken stehen, als vielmehr die Anwendung und das Austrainieren von bereits Bekanntem.
Kurz: Mehr Dynamik- und weniger Techniktraining!
- Wann:** Freitag, den 18. Juni bis Sonntag, den 20. Juni 2009
- Wo:** Jugendfreizeiteinrichtung EASTEND
Tangermünderstr. 127, 12627 Berlin
- Übernachtung:** Mattenübernachtung
- Mitbringen:** Isomatte, Schlafsack, Handtuch
Alles an Trainingsausrüstung was Ihr habt und braucht!
(z. B. Stöcke, Trainingsmesser, Tief-, Brust- und Zahnschutz, Grappling-, Box- und Stockhandschuhe, Hallenschuhe, Knieschützer und -schoner, Helm, Fechtmaske)
- Anmeldung:** *Achtung: Begrenzte Teilnehmerzahl!*
Anmeldung und Zahlungseingang bis zum 13. Juni 2010
- Kosten:** 35 Euro (inkl. Vollverpflegung)
bei Anmeldung bis zum 06. Juni 2010 gibt es 5 Euro Rabatt!

Zeit- und Themenplan

Freitag, den 18. Juni

ab 16:00 Uhr		Anreise	
17:00 – 19:00 Uhr		<i>Secrets of AEK II</i>	John
20:00 Uhr		Abendessen	

Samstag, den 19. Juni

9:00 Uhr		Frühstück	
10:00 – 12:00 Uhr		<i>Messer</i>	Frank
13:00 Uhr		Mittagessen	
14:00 – 16:00 Uhr		<i>Drehtechniken</i>	Cobra
16:00 – 17:00 Uhr		Pause	
17:00 – 19:00 Uhr		<i>Muhai Thai</i>	Alex
20:00 Uhr		Abendessen	

Sonntag, den 20. Juni

09:00 Uhr		Frühstück	
10:00 – 12:00 Uhr		<i>Doppelstock</i>	Carsten
13:00 Uhr		Mittagessen	
14:00 – 16:00 Uhr		<i>Waffenlos</i>	Stefan
ab 16:00 Uhr		Aufräumen und Abreise	

Programmänderungen vorbehalten!