



Hamburger Kickbox Verband (H.K.B.V.: e.V.)
H.K.B.V. e.V.

WIR SIND MITGLIED BEI



KICKBOXTRAINER C-Lizenz

Seminar 3: Trainingsplanung, Krafttraining an Geräten

Referent: Thomas Witthöft, 5. Dan Kickboxen, Lizenziertes Sportstudioleiter, Kickboxtrainer A-Lizenz, Fitnesslehrer DSSV, HSB-Sportübungsleiter

Samstag, 09.11.2019

10.00 – 11.30 Uhr	Kinder und Jugendtraining
11.30 – 13.00 Uhr	Kinder und Jugendtraining
13.00 – 14.00 Uhr	Mittagspause
14.00 – 16.30 Uhr	Grundlagen-, Aufbau-,
16.30 – 18.00 Uhr	Anschluss-, Hochleistungstraining

Sonntag, 10.11.2019

10.00 – 11.30 Uhr	Trainingsplanung
11.30 – 13.00 Uhr	Praxis
13.00 – 14.00 Uhr	Mittagspause
14.00 – 16.30 Uhr	Krafttraining an Geräten
16.30 – 18.00 Uhr	Praxis

Seminarort: Sportschule Wübke
Gausstrasse 128
Hamburg

Bitte mitbringen: Komplette Kickboxausrüstung, Schreibzeug

Präsidium des HKBV e.V.:

Michael Wübke (Präsident), Dirk Schallhorn (Vize Präsident), Gunnar Strietzel (Vize Präsident), Frank Feuer (Vizepräsident)