



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

WIR SIND MITGLIED BEI



KICKBOXTRAINER C-Lizenz

Seminar 5: Motorische Eigenschaften / Wettkampftraining

Referent: Thomas Witthöft, 5. Dan Kickboxen, Lizenziertes Sportstudioleiter, Kickbox-Instructor, Fitnesslehrer DSSV, HSB-Sportübungsleiter

Samstag, 11.01.2020

10.00 – 11.30 Uhr	Kraft, Schnelligkeit,
11.30 – 13.00 Uhr	Ausdauer, Beweglichkeit
13.00 – 14.00 Uhr	Mittagspause
14.00 – 16.30 Uhr	Praxis
16.30 – 18.00 Uhr	Praxis

Sonntag, 12.01.2020

10.00 – 11.30 Uhr	Koordination
11.30 – 13.00 Uhr	Praxis
13.00 – 14.00 Uhr	Mittagspause
14.00 – 16.30 Uhr	Wettkampftraining
16.30 – 18.00 Uhr	Wettkampfanalyse

Seminarort: Ort noch nicht bekannt
Bitte mitbringen: Komplette Kickboxausrüstung, Schreibzeug

Präsidium des HKBV e.V.:

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