

## Ü30 Trainingslager

des KSC Asahi Spremberg e.V.

- Ort:** Dojo des KSC Asahi Spremberg e.V.  
Alexander-Puschkin-Platz 1a, 03130 Spremberg
- Termin:** Freitag, 21.04.2023 (Anreise 18.00 Uhr) bis  
Sonntag, 23.04.2023 (Abreise ca. 13.00 Uhr)
- COVID-19** Es ist derzeit nicht absehbar, welche Beschränkungen zum Infektionsschutz zum o.g. Zeitpunkt gelten. Der Termin ist vorbehaltlich. Reisebuchungen und Reservierungen geschehen auf eigenes Risiko.
- Teilnehmer:** Frauen und Männer ü30  
(max. 30 Teilnehmer/innen, Eingang der Meldung entscheidend)
- Inhalte:**
- Technik-Taktik-Training
  - Randori
  - Kraft- und Ausdauer-Training
  - grillen, Sauna, gemütliches Beisammensein
- Meldungen an:** Henning Sudau  
Mobil: 0163 2798778  
E-Mail: [henning.sudau@charite.de](mailto:henning.sudau@charite.de)  
Ausschreibung und Meldeliste unter:  
<https://www.ksc-asahi.de>
- Meldeschluss:** **14.04.2023**
- Verpflegung:** Inklusiv Paket für 35,- € je Teilnehmer möglich
- alkoholfreie Getränke (Wasser, Apfelschorle, Kaffee)
  - Imbiss zur Mittagspause am Samstag
  - Grillen am Samstagabend
- Unterkunft:** Bei Bedarf ist eine Unterbringung im Hotel / Hostel möglich. Bitte bei der Meldung mit angeben.
- Haftung/Datenschutz:** Teilnehmer müssen für Unfall- und Haftpflichtversicherung selbst Sorge tragen, Veranstalter/Ausrichter schließt jegliche Haftung aus. Mit der Teilnahme an diesem Trainingslager willigen Alle ein, dass Fotos, Videos und personenbezogene Daten aufgenommen werden und diese im Anschluss frei zugänglich in der Presse und im Internet veröffentlicht werden dürfen.

## ü30-Trainingslager Spremberg

### Verbindliche Anmeldung

Meldeschluss:	14.04.2023
Verein:	
E-Mail:	
Telefon:	

	Name	Vorname	Jahrgang	Kyu-/Dan-Grad	Verpflegung (35,- €) Ja / Nein	Unterkunft Ja / Nein
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
	Meldung bitte an:	henning.sudau@charite.de				