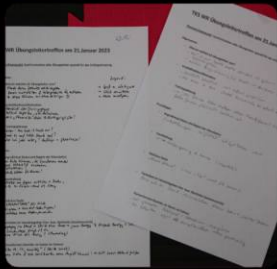




Im Januar nutzten wir einen Samstag im Keller, um unsere engagierten neuen und alten Übungsleiter beim Thema Anfängertraining zu synchronisieren. Allgemeine Grundlagen und Fragen zur Motivation standen ebenso zur Diskussion wie auch kleine praktische Übungsbeispiele.



Nach und nach füllte sich der Kampfsportkeller mit unseren Kumitebegeisterten Karateka und nach einem selbstständigen Aufwärmtraining ging es auch schon los...

