



# Techniklehrgang mit Frank Wieneke

Veranstalter: Sportfreunde Höhr-Grenzhausen

Datum: 15.06.2024

Zeitplan:

- 10:00 Uhr – ca. 12:00 Uhr Kumi-kata technisch-taktischer Griffkampf gegen unterschiedliche Kampfauslagen und Ippon- und Morote Seoi-nage hoch und tief, von der Basis bis zum Olympiasieger
- Pause
- Ca. 13:00 Uhr – 15:00 Uhr Fesselnde Techniken bis zum Paket zusammengeschnürt.
- 15:00 Uhr – 15:30 Uhr Wunschthemen

Ort: Kreissporthalle Höhr-Grenzhausen  
Westerwaldstraße 31  
56203 Höhr-Grenzhausen

Referent:

Frank Wieneke 8. DAN

- Bundestrainer 2001 – 2008
- Olympiasieger 1984



Gebühr: 20 € je Teilnehmer

Anmeldung: Bis zum 01.06.2024 vereinsweise an [klausm.w@t-online.de](mailto:klausm.w@t-online.de)

Die Teilnahmegebühr ist bis zum 01.06.2023 auf das Konto der Westerwaldbank mit der IBAN DE67 5739 1800 **2600 1212 03** zu überweisen

Haftung: Die Sportfreunde Höhr-Grenzhausen lehnen jede Art von Haftungsansprüchen ab