

VTDV  
**Train the Trainer**  
**Poomsae**

**DATUM:** Samstag, 22.04.2023

**ZEIT:** 09:00 bis 12:00 Uhr

**ORT:** Kindergarten  
Bahnhofstrasse 24, 6710 Nenzing

**INHALT:** Aufwärmen mit Grundlagentraining,  
danach Meisterformen und diverse  
Übungsbeispiele für Trainer.

**ZIELGRUPPE:** DAN/POM Träger und Schwarzgurt  
Anwärter sowie Trainer der Vereine.

**WORKSHOPGEBÜHR:** 15,- Euro  
Einzuzahlen an den VTDV – möglichst 1  
Überweisung pro Verein  
(Bankverbindung siehe Fußzeile)

**AUSRÜSTUNG:** Dobok, Trinkflasche und Handtuch

**ANMELDUNG:** Über die WhatsApp. Gruppe «**Offenes  
Training Nenzing**»

Oder bei Bernd Vrisk  
[tkd.bernd.vrisk@gmail.com](mailto:tkd.bernd.vrisk@gmail.com)

**LEITUNG:** Bernd Vrisk 7.DAN, TKD Nenzing