



**INTERNATIONAL
BUDO FEDERATION
DEUTSCHLAND e.V.**

MITGLIED DER IBF-INTERNATIONAL · REPRÄSENTANT FÜR DEUTSCHLAND

Bundestrainer Stefan Lange, Flachsstr. 16, 32369 Rahden

An alle Mitglieder
der IBF-Deutschland e.V.

Rahden, den 22. Mai 2023

An alle Trainer und Sportler/innen der IBF-D e. V.

Semikontakt - „Outdoor“ (4. Kadertraining Kampf)

Am **Samstag, den 10. Juni** findet in Rahden das 4. Kadertraining statt. Hierzu lade ich alle Sportler/innen ab 14 Jahre recht herzlich ein.

Trainingsorte:

1. Lehrgangsteil - Outdoor:

Wanderparkplatz Große Aue in Espelkamp

Fritz-Helmut-Allee 16, 32339 Espelkamp

(für den ersten Teil werden Laufschuhe und Boxhandschuhe benötigt)

2. Lehrgangsteil - Halle:

Grundschule Rahden (hintere / neue Halle)

Schulstr. 2

32369 Rahden

Leitung: BT - Stefan Lange, 4. Dan Taekwon-Do

Programm: 12:00 Uhr - ca. 14:30 Uhr

Bei schlechtem Wetter entfällt die Outdoor-Einheit und es geht wie gewohnt direkt in die Sporthalle. (Vorher beim BT nachfragen)

Mit sportlichem Gruß

Stefan Lange

(Bundestrainer IBF-D e. V.)

Mobil 0160/3630532