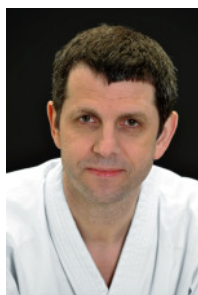




# SKR Landestraining 2009



Shihan Sugimura



Sensei Christian Mundwiler



Sensei Daniel Brunner



Sensei Andrea Isenegger

Datum: 5. und 6. Dezember 2009  
Ort: Sporthalle Neuhof in Lenzburg (direkt nach Autobahnausfahrt)  
Kosten: SFr. 20.— pro Training, ist in der Halle zu bezahlen

## Trainingsplan Samstag

12.30 – 14.00 Uhr	Halle 1	weiss + gelb + orange
	Halle 2	grün + blau
	Halle 3	braun + schwarz
14.30 – 16.00 Uhr	Halle 2	orange + grün + blau
	Halle 3	braun + schwarz

## Trainingsplan Sonntag

09.30 – 11.00 Uhr	Halle 2	orange + grün + blau
	Halle 3	braun + schwarz

## Prüfungen Samstag

Ab 14.00 Uhr	Halle 1	weiss + gelb + orange
--------------	---------	-----------------------

## Prüfungen Sonntag

Ab 11.00 Uhr	Halle 2/3	grün + blau + braun
--------------	-----------	---------------------

Anmeldungen zu den Prüfungen an der Kasse beim Eingang Sporthalle Neuhof.

## Hinweis zu den Dan-Prüfungen vom 13.12.2009 in Lenzburg

Anmeldeschluss zur SKR Dan-Prüfung vom 13.12.2009 in Lenzburg: Sonntag, 7.12.2009  
Erforderlich: Anmeldeformular, SKF-Pass und 2 Passfotos