

Einladung/Invitation!

Boxen
Boxing

International Women's Sparringsmeeting

female boxing only,... 3 rings, for a lot of powerful girls



Datum/Date: 1. October 2016
2 times sparring

Wo/Where: MACH1
New-York-Str.11, 76149 Karlsruhe, Deutschland

Wer/Who: Boxen, Amateure, Profis, Kickboxing,...
But only women/nur für Frauen. BOXSPARRING!

Kosten/Price: Kostenlos/for free!!!



Im Jahr 2016 lade ich euch zum inzwischen siebten mal zum internationalen Sparringsmeeting ein. In diesem Jahr findet das Meeting in Karlsruhe am 1. Oktober 2016 statt. Es stehen uns auch diesmal 3 Kampfplätzen parallel zur Verfügung damit wir mehrere Kämpfe in verschiedene Gewichtsklassen gleichzeitig ablaufen lassen können. Wer am Vortag kommen möchte oder einen Tag länger bleiben möchte, für den ist bei rechtzeitiger Anmeldung im Gym eine kostenlose Übernachtung natürlich möglich. Hotelzimmer zu Sonderkondition könnten wir sicher auch besorgen (Bitte rechtzeitig bei uns melden!). Das Sparringstreffen ist wie immer kostenlos! Anmeldungen bitte per Mail an POST@Queen-of-Boxing.de oder via Facebook an Dominik Junge/Sportschule MACH1.



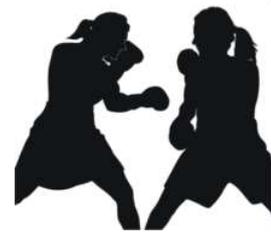
We invite you for the 7th time for the international Sparringsmeeting. We are proud to do it again. On 1. Oct we start at 12h with the weight in and the instructions. There will be 3 rings available. The overnight stay in the gym is possible free of charge. Also a limited number of hotel rooms at great prices are available. Please book right in time! The meeting is for free!
Please register by mail (POST@Queen-of-Boxing.de) or via Facebook (Dominik Junge/Sportschule MACH1).

Dominik Junge



www.QUEEN-OF-BOXING.de

Zeitplan/schedule



Day 1 / Tag 1

- 12:00 Meetings start/Treffpunkt
- Weight in / Abwiegen aller Boxerinnen, Einteilung in drei Gewichtsgruppen(Leistungsgruppen)
- 12:30 Warm up/Gemeinsames Warmmachen
- 13:00 Sparring will start/Beginn des Sparrings in drei Ringen
- 14:30 End of/Ende Part 1/ Tag 1

- 15:00 Lunch / Gemeinsames Mittagessen

- 18:00 Start Part 2/ Zweiter Teil Sparring
- 19:30/20:00 End day1/Ende erster Tag

- 21:00 OPTIONAL: Dinner / Gemeinsames gemütliches Abendessen

Boxen
Boxing

...it is time to say goodbye...hope to see you next year again