

Ausrichter: TSV Reinbek, Hans-Jürgen Krapp, 040/78089183 oder 0160/4143531
,Email:goldenhawk22@t-online.de



Karate Lehrgang

mit

Dr.Elke von Oehsen 6.DAN Wado Ryu

am

Sa.20.03.2010

14:00 – 18:00 Lehrgang

Inhalte:

14:00 –15:00 Erwachsene (Alle Grade) Power-Kihon

15:00 – 15:30 Erwachsene (Alle Grade) Kata: Seishan

15:30 –16:00 Erwachsene (Alle Grade) Tanto Tori

16:00 – 16:30 Erwachsene (ab. 3.Kyu) Dan Vorbereitung

16:30 -17:00 Erwachsene (Alle Grade) Hara + Ki Training

17:00 - 18:00 Kinder (Alle Grade) Kihon mit Spaß !

ab ca. 18:15

Prüfungen WadoKai bis 1.Kyu möglich!

in

21465 Reinbek, Hans Bauer Halle ,Arthur Goldschmidt Weg

Bitte Hallenschuhe mit bringen!

Lehrgangsgebühr: Erwachsene 15,00 €- Kinder 5,00 €

Der Veranstalter lehnt jegliche Haftung ab.