

Shotokan Karate Do

Vereinslehrgang mit Gürtelprüfung

mit *Mirko Will & David Herms*

Wo:

Niederschönhausen

Blankenburgerstr. 21 – 23 in 13156 Berlin

Zeiten:

10.00 bis 11.00 Uhr Anfänger und Weißgurte

11.00 bis 12.00 Uhr Gelb- und Orangegurte

12.00 bis 13.00 Uhr ab Grüngurte + Erwachsene

13.00 bis 14.00 Uhr Pause

14.00 bis 15.00 Uhr Anfänger und Weißgurte

15.00 bis 16.00 Uhr Gelb- und Orangegurte

16.00 bis 17.00 Uhr ab Grüngurte + Erwachsene

Am: 05.12.2009

Kosten:

10,- Euro Lehrgang

7,- Euro Prüfung / Prüfung ab 17.30 Uhr

Thema:

Kata & Kumite

Prüfungsvorbereitung

orthopädische Fußgymnastik für Kinder

*passive Dehnungsübungen und Igelballmassage im
Erwachsenenbereich*