



PRÄZISION UND TIEFE

KATA-LEHRGANG IN SINDELFINGEN



FIORE TARTAGLIA
6. DAN

MILLENIUMSTRAINER
AUTOR DER BÜCHER-SERIE
„SHÔTÔKAN-KATA“



LENA MAYER
1. DAN

WORLD CUPSIEGERIN 2015
IN NEUSEELAND

Datum:

10.12.2016

Ort:

Theodor-Heuss-Str. 100-102
71067 Sindelfingen

Lehrgangsgebühr:

Erwachsene: 20,- Euro €
Kids/Teens: 10,- Euro

Trainingszeiten

*Kids-
&
Teens
Spezial*

		10:00 - 11:00 Uhr	
Teens	Lena	ab 12 Jahre	Rotationen / mindestens 6. Kyu
		11:15 - 12:15 Uhr	
Kids	Lena	ab 6 bis 12 Jahre	Basics / Gurt offen
		12:45 - 13:45 Uhr	
Teens	Lena	ab 12 Jahre	Rhythmus / mindestens 6. Kyu
		10:00 - 11:15 Uhr	
9. Kyu - 6. Kyu	Fiore	Heian Nidan	Ablauf und Vertiefen
		11:30 - 12:45 Uhr	
5. Kyu - Dan	Fiore	Bassai shô /	Ablauf, Vertiefen + Bunkai
		13:45 - 15:00 Uhr	
9. Kyu - 6. Kyu	Fiore	Heian Nidan	Bunkai
		15:15 - 16:45 Uhr	
5. Kyu - Dan	Lena / Fiore	Shitô-Ryû / Bassai dai	Shôtôkan / Bassai dai

Ab 17:00 Uhr: Prüfungen bis 1. Kyu

Infos:

Guido Plischek

Handy: 01 72 · 5 84 62 45
E-Mail: godiesan@freenet.de

Haftung:

Der Veranstalter lehnt eine Haftung jeglicher Art ab.

www.karate-sindelfingen.de