



Karate Dojo Ahrensburg 1. Dojo Schleswig-Holsteins

Kata-Lehrgang mit Kyu-Prüfungen BT Efthimios Karamitsos, 7. DAN Samstag, 30. Juni 2018



Trainingsinhalt:	Prinzipien zur Optimierung der Kata-Ausführung
Teilnehmer:	Alle interessierten Budoka
Gürtelprüfung:	Bis 1. Kyu 13.00 – 14.00 Uhr
Ort/Parken:	Ahrensburg – an der A1 zwischen Hamburg und Lübeck Sporthalle Selma-Lagerlöff-Gesamtschule, Gorch-Fock-Straße oder Wulfsdorfer Weg 71 oder Friedrich-Hebbel-Straße
Ausrichter:	ATSV Abteilung Karate
Lg. Gebühr:	Erwachsene und Kinder 20,- €
Verpflegung:	Wir bieten unser traditionelles, reichhaltiges Buffet!
Physiotherapie:	Unser Massage- und Taping-Service ist auch gesichert!
Haftung:	Ausschluß jeglicher Haftung
Info:	Ralf R. Ide, Ralf-Ide@t-online.de oder Tel.: 0162/7077775



Trainings-Zeiten

Einlass ab 9.00 Uhr

Unterstufe bis 6. Kyu

10.00-11.30 Uhr

14.00-15.00 Uhr

Oberstufe ab 5. Kyu

11.30-13.00 Uhr

15.00-16.00 Uhr

Kyu-Prüfungen ab 13.00 Uhr

www.Das-Projekt-Ki-do.de / Ralf-Ide@t-online.de