SHOTOKAN-SOK

KARATE-LEHRGANG

25. März 2017

in 91639 Wolframs-Eschenbach

Am Sportzentrum 1, DJK-Halle

Elmar Griesbauer, 5. Dan Shotokan,
Lehrreferent des Bayerischen Karate Bundes,
Schulsportreferent des Deutschen Karate-Verbandes

Veranstalter:
Karate-Dojo Sochin in der SpVgg-DJK Wolframs-Eschenbach

Kosten:

Kinder bis 14 Jahren:	15 €
Erwachsene:	20 €

Zeitplan:

10:00 – 11:15 Uhr	Grundschule & koordinative Übungen Unter- und Oberstufe
11:30 – 12:45 Uhr	Heian-Katas mit Anwendungen
12:45 – 13:30 Uhr	Mittagspause
13:30 – 14:45 Uhr	Nijushiho m. Anwendungen
15:00 – 16:15 Uhr	Tekki Nidan m. Anwendungen
Ab16:30Uhr	Prüfungen bis 1. Kyu (Shotokan / SOK)

Verpflegung:
Kleine Imbissmöglichkeit und Getränke

Trainerlizenzverlängerung vor Ort möglich! Der LG wird bei Besuch aller Einheiten als Pflichtlehrgang mit 5 UE zur ÜL-Lizenz-verlängerung anerkannt!

Kontakt:
Reiner Grillenberger, Tel.: 09871-1894
E-Mail: info@dojo-sochin.de, www.dojo-sochin.de

Ausrichter und Referent übernehmen keinerlei Haftung für Personen- und Sachschäden.
Mit der Teilnahme am Lehrgang erklärt sich jeder Teilnehmer einverstanden, dass die während des Lehrganges gemachten Fotos für die Website des Veranstalters, sowie für die Presse verwendet werden dürfen!

ELMAR GRIESBAUER