

Karate-Lehrgang mit SOK Dan-Prüfung

SHOTOKAN KARATE



DÖRFLES-ESBACH

残心

**in Dörfles-Esbach
am 02. April 2016**

**mit Harald Strauß
und Alfred Heubeck**

SHOTOKAN KARATE



DÖRFLES-ESBACH

残心

Kraft- und Konditionstraining für das Karatetraining / Kata Bunkai

Ort: Turnhallen der Emil-Fischer Grundschule,
Martin-Luther-Straße 2, 96487 Dörfles-Esbach

Weg: Aus Richtung Nürnberg/Bamberg/Lichtenfels sowie Erfurt/Suhl:
A73 bis Ausfahrt Rödental/Dörfles-Esbach

<https://goo.gl/maps/3vr3Q>

Aus Richtung Schweinfurt : B303 bis B4 (Coburg), dann Richtung Neustadt/Rödental
Ausfahrt Lauterer Höhe/Dörfles-Esbach abfahren – Rtg. Dörfles-Esbach 1. Kreisel
geradeaus im 2. Kreisel rechts und dann den Karate-Wegweisern folgen

AV: Shotokan Karate Dörfles-Esbach, info@karatepower.de, www.karatepower.de
Ansprechpartner: Norbert Maessen, 0170/ 8111173

!!!!!!! Parken im Schulhof möglich !!!!!!!!

| Trainingsplan: | Halle 1 (3. Kyu – Dan) | Halle 2 (9. - 4. Kyu) |
|--|-------------------------------|------------------------------|
| 10:00 – 11:15 Uhr | A. Heubeck | H. Strauß |
| 11:30 – 12:45 Uhr | H. Strauß | A. Heubeck |
| Kyu-Prüfungen während der Mittagspause! (Prüfungsmarken und Urkunden bitte selbst mitbringen) Außerdem wird eine Auswahl an Speisen und Getränken angeboten! | | |
| 14:15 – 15:15 Uhr | A. Heubeck | H. Strauß |
| 15:15 – 16:15 Uhr | H. Strauß | A. Heubeck |
| Ab 16:45 Uhr – SOK Dan-Prüfungen! | | |

Gebühr: 20,00 Euro / Kinder bis 14 Jahre 15,00 Euro
Für Übungsleiter und Trainer werden im BKB 5 UE als Weiterbildung anerkannt.

Veranstalter, Ausrichter und Seminarleiter lehnen jegliche Art von Haftung ab!