



氣

www.karate-sommer.de

Ki-Karate & Ki-Kumite in Nauheim

Samstag, den 21. März 2015 – stiloffen



Anette B. Christl

World Cup Siegerin
Leadership-Trainerin
Personal-Trainerin

Veranstalter/Ort:

Karate-Dojo Nauheim e.V. Schulstraße 6
64569 Nauheim (bei Groß-Gerau)

Trainingszeiten:

12:30 - 13:30 Uhr **Ki-Übungen / Ki-Karate**
(für Nicht-Karateka)
13:30 - 14:30 Uhr **Ki-Übungen / Ki-Karate (9. Kyu - 7. Kyu)**

Für die Ki-Übungen bitte Isomatten mitbringen!

☯ *Beweglichkeit* ☯ *Ausrichtung von Körper und Geist* ☯ *Ki-Aktivierung*

PAUSE

14:45 - 16:15 Uhr **Ki-Kumite (6. Kyu – Dan)**

☯ *Wahrnehmung im Ki-Kumite* ☯ *Reaktionstraining*

Lehrgangsgebühr:

Erwachsene 18 €, Kinder (ab 14 Jahre) 10 €

Info:

www.karate-nauheim.de, e-Mail: info@karate-nauheim.de
Tel.: 06152 - 955 2884, Mobil 01520 - 197 66 03

Bekleidung:

Gi oder Trainingsanzug

Verpflegung:

Selbstverpflegung

Haftung: Der Veranstalter lehnt jegliche Haftung ab.