

KARATE-DÔ SHÔTÔKAN-RYÛ

& SaCO-Selbstverteidigung

16.03.2024 in Halle / S.

Trainer: **Frank Pely**
7. DAN Karate WKF, 3. DAN Karate JKA
6. DAN Ryûkyû Kobudô Tesshinkan, Shihan
4. MG SaCO (Selbstverteidigung)
DKV Prüfer-A Lizenz, DOSB Trainer-A Karate

Trainingszeiten: Halle 1: Karate
10:00-11:00 9.-6. Kyu
11:15-12:15 9.-6. Kyu
12:30-13:15 SaCO-Selbstverteidigung
13:15-14:00 Prüfungen DKV bis 1.Kyu
14:00-15:15 ab 5.Kyu
15:30-16:45 ab 5. Kyu

Halle 2: Animal Flow/Fitness
Animal Flow Basics
Animal Flow Stretch
Daily Animal Drills
„spielerisch“ Kraft generieren
Outdoor Fitness
Parcours für Kids

Ausrichter: JITOKU-DO HALLE e.V.

Trainingsort: Marguerite Friedlaender Gesamtschule
Ingolstädter Straße 33
06128 Halle (Saale)

Informationen: <http://www.jitoku-halle.de>

Kontakt: info@jitoku-halle.de

Lehrgangsgebühren: EUR 25,00 (Karate und AF, AF einzeln:10 €)

Prüfungsgebühr: laut gültiger DKV-Ordnung und SaCO-Gebührenordnung

Hinweis: Dieses Jahr bieten wir zum 1. Mal für alle Interessierten Einheiten zum Animal Flow an. Angeleitet werdet ihr von unseren Trainern Andreas Paetznick, Carlo Golla und Denny Walter.
Nach den Trainingseinheiten wollen wir uns zu einer geselligen Runde beim Asiaten treffen. Details dazu geben wir beim Lehrgang bekannt.

Wir bitten um Voranmeldung: info@jitoku-halle.de
Bitte gebt euren Verein, Anzahl der Teilnehmer und Graduierungen an.



KARATE IN DEUTSCHLAND
DEUTSCHER KARATE VERBAND

Jitoku-Do Halle e.V.
<http://www.jitoku-halle.de>
Wir sind Mitglied im Deutschen Karate Verband
<http://www.karate.de>



www.jitoku-halle.de

自得道

