

10. Regio-Lehrgang

zusammenkommen, miteinander trainieren, voneinander lernen

mit 9 Trainern aus der Region



**17. November 2018
Stuttgart-Hohenheim**



Günter Pesch, 2. Dan

Holger Hug, 5. Dan

Norman Wiegand, 3. Dan

Rainer Mittenzwey, 6. Dan

Raluca Rossi, 4. Dan

Serdal Sahin, 5. Dan

Susanne Häbe, 1. Dan

Thomas Schlegel, 3. Dan

Willi Zahn, 4. Dan

<i>Zeiten</i>	<i>Halle 1 -</i>	<i>Halle 2 -</i>	<i>Gymnastikraum -</i>
10.00 - 11.00 Uhr	Karatespezifisches Athletik- und Technik- training für Kids und Teens <i>Susanne</i>	<i>Nijushiho</i> <i>Raluca</i>	Karate mit innerer Energie (Ki) I <i>Günter</i>
11.15 - 12.30 Uhr	Selbstverteidigung <i>Holger, Thomas</i>	Stepbewegungen und dynamische Angriffe <i>Serdal</i>	
Mittagspause			
13.45 - 14.45 Uhr	Budomotion <i>Norman</i>	Heian Godan <i>Raluca</i>	Karate mit innerer Energie (Ki) II <i>Günter</i>
15.00 – 16.00 Uhr	Jukuren; Fitness und Karate, <i>Willi</i>	Danvorbereitung <i>Rainer</i>	Kyuprüfung bis 1.Kyu SOK und Shotokan

Ort: Universitätssporthalle, 70599 Stuttgart, Egilolfstraße 47
Veranstalter: Unisport Hohenheim in Zusammenarbeit mit der Dojogemeinschaft Region Stuttgart e.V.
Gebühr: 20,- Euro für Erwachsene, 15,- Euro für Jugendliche / Studenten, 5,- Euro für Kids bis 14
Info: Rainer Mittenzwey, Tel. 0711 2737539, E-Mail: rainer.mittenzwey@dojogemeinschaft.de
www.dojogemeinschaft.de
Haftung: Veranstalter und Ausrichter lehnen eine Haftung jeglicher Art ab.