

11. Regio-Lehrgang

zusammenkommen, miteinander trainieren, voneinander lernen

mit 9 Trainern aus der Region



**26. Oktober 2019
Stuttgart-Hohenheim**



***Günter Pesch, 2. Dan
Guido Plischek, 4. Dan
Holger Hug, 5. Dan
Norman Wiegand, 4. Dan
Rainer Mittenzwey, 6. Dan***

***Raluca Rossi, 4. Dan
Serdal Sahin, 5. 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 - 11.15 Uhr	Heian Godan <i>Guido</i>	Empi I <i>Raluca</i>	Selbstbehauptung für Kids und Teens <i>Holger, Rainer</i>
11.15 - 12.30 Uhr	Selbstverteidigung für alle, <i>Holger, Thomas</i>	Kumite <i>Serdal</i>	Karate mit innerer Energie (Ki) I <i>Günter</i>
Mittagspause			
13.45 - 15.00 Uhr	Budomotion <i>Norman</i>	Empi II <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, 10,- Euro für Kinder bis 16
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.