



Karate-Lehrgang in Bonn-Oberkassel

Sa, 23.09.2017

mit

Martin Matheis, 4. Dan, mehrfacher Landesmeister Kumite

Thomas Schmitz, 3. Dan, Hochschulmeister & dt. Vizemeister Kata-Team

Samstag	Halle Oberkassel unten
10:00 – 11:15 Uhr	Kata aus der Heian Reihe
11:30 – 13:00 Uhr	Kata Oberstufe
13:00 – 14:00 Uhr	Mittagspause mit Snacks und Getränken
14:00 – 15:15 Uhr	Kumite Basics (9. Kyu – Dan)*
15:30 – 17:00 Uhr	Kumite Aufbau und Taktik (9. Kyu – Dan)*

* Schutzausrüstung (Faust-/Fußschützer, Zahnschutz, Tiefschutz etc.) wird für Kumite empfohlen, ist jedoch keine Teilnahmevoraussetzung.

Lehrgangsgebühr: 5,- € pro Einheit oder 15 € für gesamten Lehrgang

Verpflegung: Morgens und mittags werden kostenlos Snacks, belegte Brötchen, heiße und kalte Getränke angeboten (solange der Vorrat reicht).

Ort: Jupp-Gassen Sporthalle der Gottfried-Kinkel-Grundschule in Bonn-Oberkassel, Kastellstr. 31, 53227 Bonn

Parkplätze: „Am Magdalenenkreuz 1, 53227 Bonn“ & „Am Buschhof 29, 53227 Bonn“ (Alle im Umkreis von 100m)

Zuschauer sind herzlich willkommen und können kostenlos zuschauen.

Info/Fragen an: Karate-Bonn-Beuel@gmx.de ; www.Karate-Bonn-Beuel.de

Haftung: Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung.