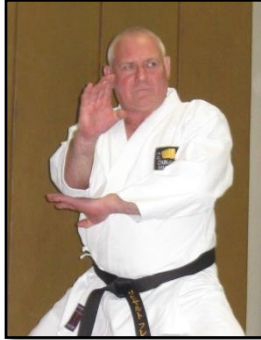


Karate-Verein Okinawa-te Geldern e.V.

Frühjahrslehrgang am 1. April 2017

Ort: Sporthallen der Sekundarschule, Anne-Frank-Straße 1-3

Lehrgangsgleiter: Richard Froeschke 5. Dan & Frank Debecker 4. Dan



Trainingszeiten:

09:30 Uhr - 10:45 Uhr Weiß- bis Grüngurt (Kihon) Richard

10:45 Uhr - 12:00 Uhr Blau- bis Schwarzgurt (Distanz+Reaktion) - Richard

12:00 Uhr – 13:15 Uhr Weiß- bis Grüngurt (Heian Kata) - Frank

13:15 Uhr – 14:30 Uhr Blau- bis Schwarzgurt (Bunkai) - Frank

Anschließend Gürtelprüfung bis zum 1. Kyu Shotokan/DKV

Lehrgangsgebühr einschließlich Imbiss und Getränke bis einschließlich 15 Jahre 7,50€
ab 16 Jahre 10,00€

Anmeldung bitte Vereinsweise on-line mit Anmeldeformular bis zum 24. März
bei Richard Froeschke

Bei Interesse Anmeldeformular anfordern bei richard.froeschke@gmx.de

Lehrgangsfete!

Die Lehrgangsfete findet direkt nach der Gürtelprüfung in der Niersbrücke Harttor 27 in Geldern statt!

Für das Essen, Schnitzel mit verschiedenen Soßen und Pommes oder Bratkartoffeln so viel jeder kann, von 18 -20 Uhr wird ein Betrag von 10€ erhoben der bei der Anmeldung bezahlt werden muß.

Die Getränke muß jeder vor Ort selber bezahlen. Verwandte, Freunde und Bekannte sind ebenfalls herzlich eingeladen, müssen aber auch vorher angemeldet werden.

Eine Anmeldung ist unbedingt bei Richard bis zum 24. März notwendig!

Für musikalische Unterhaltung sorgt die **Band BeatHearts** mit Wolfgang Brockers.

Gruß
Richard