

Karate-Verein Okinawa-te Geldern e. V.

Herbstlehrgang am 29.09.2012



mit **Richard Froeschke 5. Dan**
und
Michael Hagelstein 3. Dan



Ort: Beide Turnhallen der Anne-Frank-Schule, Anne-Frank-Straße, Geldern

Trainingszeiten: Unterstufe: (Weiß- bis Grüngurt) 9,30 bis 10,45 Uhr Richard Froeschke
Grundschule
12 bis 13,15 Uhr Michael Hagelstein
Kata
Oberstufe: (Blau- bis Schwarzgurt) 10,45 bis 12 Uhr Richard Froeschke
Kata Kanku-sho
13,15 bis 14,30 Uhr Richard Froeschke
Distanz und Reaktionsübungen

Im Anschluss sind Kyu-Prüfungen bis 1. Kyu Shotokan (DKV)

Lehrgangsgebühr: bis 15 Jahre **7,50€** ab 16 Jahre **10€**

In der Pause gibt es einen Imbiss, Kaffee und kalte Getränke (in der Lehrgangsgebühr enthalten)

Anmeldung bitte bis zum 22.09. an Richard Froeschke richard.froeschke@gmx.de
Tel.: 02831/88495

Lehrgangsfete

Im Anschluss ist eine Lehrgangsfete geplant. Gebühr für Essen und Getränke **12€**

Ort wird noch bekanntgegeben.

Anmeldung unbedingt bis zum 22.09. bei Richard