

2. Mastertraining 2024 für Trainer und Schwarzgurte am 14.04.2024 in Hamburg

Kokoro Physical Training[®]

Wie kann es uns beim Karate-Training helfen? mit Frank Kulick

Hallo liebe Trainerinnen, Trainer und Schwarzgurte,
wir trainieren und probieren dieses Konzept gemeinsam aus und erfahren die Wirkung auf typische Karateabläufe. Dabei schauen wir ganzheitlich u.a. auf Muskeln, Faszien und Mobilität. Der wie immer gemeinsam gepflegte Austausch untereinander rundet das Ganze ab. Eine Vorstellung zum Thema mit Frank Kulick.

Veranstalter: Hamburger Karate-Verband e.V., Breitensportreferent Michael Dück

Ausrichter: VfL93 Hamburg e.V.

Teilnehmer: Karate-Trainer sowie Karateka aller Stile ab Schwarzgurt

Trainingsort: VfL 93, Barmbeker Straße 62, 22303 Hamburg

Parken: Mit PKW in der Umgebung oder kommt mit der U3 bis Bahnhof Borgweg

Trainingszeiten: 14:00 - 16:00 Uhr

Hauptthema: Kokoro Physical Training[®]

Trainingskleidung: Gerne im Karategi oder Karate-Hose plus T-Shirt (bequeme Kleidung)

Verpflegung: Gerstensaft, trockene Kekse und was Ihr so beisteuert

Kosten: Keine bzw. eine Spende für den Verein Zündfunke e.V.

Verantwortlich: Michael Dück, 0173/9468951, michael.hamburg@gmx.de

Infos: www.karate-breitensport.de



Keine Haftung für leichte Fahrlässigkeit durch Veranstalter oder Ausrichter
Stand 23.02.2024