

Karate

Lehrgang mit Frank Herholt (5. Dan) Und Meike Drexhage (1. Dan) am Samstag, den 21.09.24 in Stade

Thema:	Kata, Kumite & vieles mehr, offen für alle Stilrichtungen.
Unterstufe:	10. ⁰⁰ Uhr – 11. ¹⁵ Uhr: 9. Kyu – 5. Kyu mit Meike
Oberstufe:	10. ⁰⁰ Uhr – 11. ¹⁵ Uhr: 4. Kyu – Dan mit Frank
	11. ¹⁵ Uhr – 12. ¹⁵ Uhr: Mittagspause
Unterstufe:	12. ¹⁵ Uhr – 13. ³⁰ Uhr: 9. Kyu – 5. Kyu mit Frank
Oberstufe:	12. ¹⁵ Uhr – 13. ³⁰ Uhr: 4. Kyu – Dan mit Meike
Athletiktraining:	13. ⁴⁵ Uhr – 14. ³⁰ Uhr mit Meike
Kara-T-Robics:	13. ⁴⁵ Uhr – 14. ³⁰ Uhr mit Frank
	Ab 15. ⁰⁰ Uhr: Kyu-Prüfungen (nur mit gültigem DKV-Ausweis)

Ort: Sporthalle Hohenwedel (IGS Stade), Am Hohen Felde
40, 21682 Stade

Gebühr: 25,- €

Verpflegung: Für das leibliche
Wohl ist gesorgt

Ausrichter:
Shotokan Karate Stade e. V.

Kontakt: Tel.: 0178 2355412
Mail: carstenzeitfang@gmail.com
www.shotokan-karate-stade.de



Haftungsausschluss: Der Ausrichter übernimmt keine Haftung!
Änderungen sind vorbehalten.
Die Teilnahme bedeutet Einverständnis mit Veröffentlichung von Bild- und Videoaufnahmen.

