

Karate und Ki-Training - stiloffen!

Hamburg-Niendorf am 4. Oktober 2008



Petra Schmidt

3. Dan Karate (Shotokan), Ki-Trainerin

**Autorin von „ki-Karate. Zur Philosophie von Ki, Karate und
Kampfkunst.“**

Veranstalter und Ausrichter: Hamburger Karate-Verband e.V. Breitensport

- Wo: Sportanlage Sachsenweg, Sachsenweg 76, 22455 Hamburg
- Wann: Samstag, 04.10.2008 (alle Graduierungen, alle Stilrichtungen):
11-12h Ki-Training – (3min. Umziehpause)
12-13h Karate
13-14h – Pause
14-15h Ki-Training – (3min. Umziehpause)
15-16h Karate
- Anreise ÖPNV: U2 bis Niendorf Nord, dann Bus 24 bis Pommernweg oder
U1 bis Langenhorn Markt, dann Bus 24 bis Pommernweg
- Anreise PKW: Abfahrt A7 HH-Schnelsen-Nord. Der Weg ist ab hier ausgeschildert und dauert
nur etwa 5 Minuten. Ab der Autobahn einfach Richtung Langenhorn und Flughafen
fahren und dabei rechts halten. Bei Lärmschutzwand rechts in den Märker-
weg abbiegen, dann übernächste links in den Keltenweg und dann wieder rechts
in den Sachsenweg abbiegen. Das war's.
- Kosten: € 15,00
- Kontakt/Info: www.ki-karate.com (unter: Kurse)
Michael Dück - 0173/9468951 - michael.hamburg@gmx.de
LG-Änderungen: www.michaeldueck.de/Breitensport/index.htm
- Verpflegung: Bitte selbst mitbringen. Wasser, Kaffee und Tee vor Ort.

Für das Ki-Training bitte bequeme Kleidung mitbringen! (Jogginghose und T-Shirt)