



HATO-Dresden e.V.

Karate-Lehrgang

mit

Dr. Jürgen Fabian

5. Dan Wado Kai

am Samstag, den 29. September 2018 in Dresden

- Lehrgangsort:** 138. Mittelschule
Omsewitzer Ring 2 (Eingang Kirschenstraße)
01169 Dresden
- Trainingsinhalte:** Gleichgewicht und Körperspannung in Kihon, Kata
und Kumite
- Trainingszeiten:** 10:00 – 12:00
Spezielle Trainingsmethoden für die besonders
wichtigen Muskelgruppen
- 12:30 – 14:30
Umsetzung der Bewegungsprinzipien des Wado
Ryu in Kihon, Kata und Kumite
- Teilnahmegebühr:** 10€, Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre 5€
- Haftung:** Veranstalter und Ausrichter übernehmen
keine Haftung.

Bemerkungen: Falls möglich, bitte leichte Gewichte und Gymnastik-Gummibänder mitbringen.

Kontakt: André Jätzschnittmann
Tel: 0151 11 97 47 93
Email: a.jaetzschmann@web.de

Weitere Infos unter: www.hato-dresden.de