



BUDO-CLUB KARLSRUHE e.V.

KARATE-LEHRGANG in Karlsruhe

am **29. September 2018**

mit **Christopher Mack** (4.Dan)



Angaben zur Person:

- A-Trainer im DKV
- Amtierender Deutscher Meister Ü30
- Studium der Sportwissenschaft
- Mitglied im Landeskader BW 2011–2017

Weitere Infos unter:

www.facebook.de/karate.mack

www.instagram.com/katapassion

Zeitplan:

10:00 – 11:15	ab 9. Kyu	Heian Yondan bis ins Detail
11:30 – 12:45	Fortgeschrittene	Balance & Beintechniken
12:45 – 13:30	Mittagspause	– für das leibliche Wohl wird gesorgt!
13:30 – 14:45	ab 9. Kyu	Stabilität & Rotation der Hüfte
15:00 – 16:15	Fortgeschrittene	Komplexe Elemente verstehen und meistern

Ausrichter: Budo-Club Karlsruhe, Alte Reithalle, Blücherstr. 15, 76185 Karlsruhe
www.budoclubkarlsruhe.de

Ansprechpartner: Thomas Pramschüfer, karate@budoclubkarlsruhe.de

Lehrgangsgebühr: Erwachsene 18 Euro
bis 14 Jahre 15 Euro

Haftung: Der Ausrichter lehnt jede Haftung ab.

Sonstiges: Mit der Teilnahme wird Einverständnis zur Bildveröffentlichung erklärt!