

Okinawa Karate - Lehrgang

am 29.06.19 in Pfreimd

Stilübergreifend vom modernen **Shotokan** aus Japan hin zu seinen Wurzeln, dem traditionellen **Shorin Ryu** aus Okinawa (stiloffen für alle Karate-Stilarten)

Referenten:



„Nach dem Alten suchen, heißt
das Neue zu verstehen“.

Gichin Funakoshi



Hanshi **Jamal Measara** (9. Dan Karate, 8. Dan Kobudo, 7. Dan Aikido)

Sensei **Werner Bachhuber** (5. Dan Karate, 4. Dan Kobudo)

Datum: 29. Juni 2019

Ort: Landgraf-Ulrich-Halle, Landgraf-Johann-Straße 15, 92536 Pfreimd

Ausrichter: Okinawa Karate Pfreimd e.V.

Uwe Bergold und Alfred Birner, info@karate-pfreimd.de, Tel.: 0171 - 5463608

Lehrgangsgebühr:

30 EUR für Erwachsene, 20 EUR für Jugendliche

10 EUR für Frauen-Selbstverteidigung (wird gespendet an Kindergarten)

Trainingsplan:

10:00 – 11:15 Uhr Karate Do

11:30 – 12:45 Uhr Karate Do

12:45 – 14:00 Uhr Mittagspause

14:00 – 15:00 Uhr Frauen-Selbstverteidigung zum Kennenlernen (auch für Frauen ohne Kampfsporterfahrung) *parallel hierzu*

14:00 – 15:00 Uhr Okinawa Kobudo – Bo Jutsu zum Kennenlernen (auch für Anfänger – Langstock mit 180 cm bitte selbst mitbringen)

15:15 – 16:30 Uhr Karate Do

16:30 – 17:00 Uhr Zen Mondo (Theorie mit Frage und Antwort)

Ab 18:00 Uhr Gemütliches Beisammensein im Bierzelt

Wichtig: Jegliche Art von Haftung wird abgelehnt!