



Karate – DO Training

mit Roland Ahlers

6. DAN – Shotokan Ryu SOK

2. DAN – Kyusho Jitsu KJGO

am Sonntag, 28.04.2019

Kinder 10:00 – 11:00 Uhr

Jugend/Erwachsene 10:00 – 12:00 Uhr

Da für Kinder erfahrungsgemäß 2 Stunden Training sehr anstrengend sind, diesmal nur eine Stunde. Wer möchte kann aber auch gerne länger bleiben.

Wo: Karate Dojo, Schwarz-Weiß Oldenburg

Auguststr. 78, 26121 Oldenburg

Wer: alle die Lust haben am Sonntagmorgen zu Trainieren

und die Heian Shodan **gut** beherrschen

Was: Heian Shodan (Renshuho) – Kihon, Kata und Bunkai

in vielen Ausführungen, von leicht bis anspruchsvoll. Für jeden etwas.

Infos: Roland Ahlers - 0173 61 33 248

Karate-do@swo-online.de

Es werden Bilder und Videos im Rahmen des Lehrganges gemacht, die für die Vereins- und Lehrgangs-Werbung auf der Homepage des Vereins genutzt. Durch die Teilnahme an dem Lehrgang wird das Einverständnis dazu erteilt.