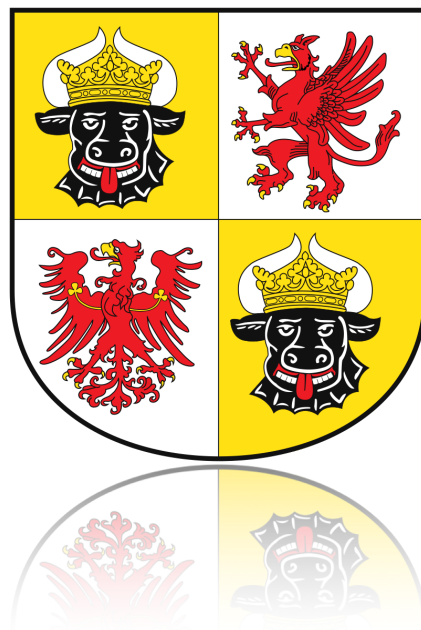


Landeskadertraining

Kata/ Kumite



Ablauf:

10:00 Uhr - 11:15 Uhr Kata/ Kihon/

10:00 Uhr - 11:15 Kumite

11:15- Uhr - 12:30 Uhr MITTAGSPAUSE

12:30 Uhr - 13:45 Uhr Kata

12:30 Uhr - 13:45 Kumite/ Randori

14:30 Uhr - 15:30 Uhr Fitness/ Athletik
(Kata/ Kumite)

***Änderungen im Ablauf vorbehalten

Wann:

04.05.2024

***Ort:**

Friesenstraße 29a, 19059
Schwerin

Zeit:

10:00 Uhr - ca.16:00 Uhr

Info:

Sportbekleidung und
Verpflegung sind neben dem
Karate-Gi und Gürtel
mitzubringen.

Bitte Voranmeldung an: Kek1001@gmx.net

***(Name, Verein, Alter, Gewicht, Disziplin)

Rückfragen per Mail an:

P. Lichtwark (Kata): paullichtwark@icloud.com

E. Karapetyan (Kumite): Kek1001@gmx.net