

Jubiläumslehrgang



30 Jahre Karate-DO und Selbstverteidigung Trier e.V.

▶ offen für alle Interessierten

mit

Volker Schwinn

9. DAN

Bundesreferent Koshinkan



KOSHINKAN



Trier, Nelson Mandela Halle

St. Barbara Ufer 18, 54290 Trier

Anfahrt und Parken über Spee-Straße



Sa, 30.05., 11 - 17 Uhr

11:00 - 12:15 Unterstufe

12:15 - 13:30 Oberstufe

13:30 - 14:00 Pause

14:00 - 15:15 Unterstufe

15:15 - 16:30 Oberstufe

16:30 - 17:00 Qi Gong und Entspannung



Kata-Bunkai zur Selbstverteidigung
Koshinkan-Bewegungsformen



Erwachsene: 20€

Jugend u18: 15€

Verpflegung: Salat- und Kuchen-Buffer.
Es werden Foto- und Videoaufnahmen gemacht.
Die Haftung wird im gesetzlichen Rahmen abgelehnt.

