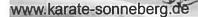
## SHOTOKAN KÄRATE DOJO SONNEBERG

VEREINSGRUPPE DES BUDOKAN SONNEBERG E.V.





## Lehrgang mit Sensei Jamal Measara

8. Dan Karate / 8. Dan Kobudo / 7. Dan Aikido

Mindestalter:

12 Jahre

Wann:

Samstag 17.10.2015

Wo:

Lohau – Halle Oberlinder Straße 10 in 96515 Sonneberg

Ausrichter:

**Budokan Sonneberg** 

**Kontakt:** 

Frank Beyer Tel.: 03675/741623 - 016096426333

LG - Gebühr:

20 Euro

Trainingszeiten: 10.00 - 11.15 Uhr

9.- 5.Kyu

11.15 - 12.30 Uhr

gem. Training 9.- 5.Kyu / 4.Kyu - Dan

12.30 - 13.00 Uhr

Mondo - Lehrgespräch zw. Meister und

Schüler

13.00 - 13.45 Uhr

**Mittagspause** 

13.45 – 15.00 Uhr

gem. Training 9.- 5.Kyu / 4.Kyu – Dan

(realistische Selbstverteidigung)

15.00 – 16.30 Uhr

4.Kyu – Dan Bassai-Dai

( Vergleich Okinawa Karate -

Shotokan Karate)

16.30 - 17.00 Uhr Bubishi

Hinweis:

Speisen u. Getränke können vor Ort erworben werden.

"Der Ausrichter lehnt jegliche Art der Haftung ab!"

Design and Support by www.mec-son.de