



Jubiläumslehrgang **35 Jahre** Karate Herxheim

Samstag
5. November 2016

- Trainer** Andreas Ginger, 5. Dan Goju-Ryu, DKV Mental-Coach
- Programm**
- | | | |
|-------|--|------------------------------|
| 10h00 | Begrüßung | |
| 10h15 | Mentaltechniken/Kampfprinzipien/Zazen | <i>(für alle)</i> |
| 11h30 | Mittagspause | |
| 12h30 | Koordination/Fun/Kata Kreation | <i>(für alle)</i> |
| 13h45 | Kaffee-/Teepause | |
| 14h15 | Sepai Kata/Bunkai/Kampfpr. | <i>(ab Blaugurt o. Erw.)</i> |
| 15h30 | Traumreise/Entspannung | <i>(für alle)</i> |
| 16h00 | Mondo | <i>(für alle)</i> |
| 16h30 | Jubiläumsparty mit Fun/Show/Surprise | |
- Ort** Sporthalle Grundschule, Bonifatiusstrasse, Herxheim
- Teilnehmer** Max. ca. 50 Goju-Ryu Vereinsmitgl. Herxh., Schifferst., Bza., Wörth
- Anmeldung** Frühestmöglich und verbindlich an Karate-Herxheim@gmx.de mit Angabe, was mitgebracht wird (Salat oder Kuchen/Nachsp.)
- Verpflegung** Weitere Speisen/Getränke kostenlos durch Verein angeboten
- Ausrichter** Goju-Ryu Karateverein Herxheim e. V. www.Karate-Herxheim.de
- Haftung** Der Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung.