

TAG DER OFFENEN KARATE - TÜR

beim Karateverein
„Goju Kai Kirschau e. V.“

Badweg 2 in Kirschau



Samstag,
22. Oktober 2016

www.goju-kai-kirschau.de

Geplanter Ablauf:

10.00 Uhr
Offizielle Eröffnung

Ab 10.15 Uhr
Vorstellung der geschichtlichen
Entwicklung des Karate

Ab 11.00 Uhr
KARATE in Anwendung:
KATA + BUNKAI

Ab 12.00 Uhr
AKTIV KIDS KARATE in
der Praxis

空
手
空
手

Ab 13.00 Uhr
Vortrag – Physiotherapeutische Aspekte im
Karate

Ab 14.00 Uhr
Verteidige Dich – Praxisteil für alle
Besucher und Kampfkunstinteressierte -
SELBST einige Techniken zu praktizieren

Ca. 16.00 Uhr – „Schließung der offenen
Tür“

KARATE

verbessert

Konzentration
Sicherheit
Koordination
Disziplin
Gesundheit