

Ki-Karate & Selbstverteidigung

von Montag, den 14. bis Freitag, den 18. Oktober 2024

Dr. Petra Schmidt und Ulrike Maaß

„It´s all about where your mind´s at“

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.45	Begrüßung Sporthalle				
10.00 – 11.30	Ki-Übung	Ki-Übung	Ki-Übung	Ki-Übung	Ki-Übung
11.30 – 13.00	Ki-Karate	Selbstverteidigung	Selbstverteidigung	Ki-Karate	Doki
Mittag			Kyu-Prüfung (DKV) (nur nach vorheriger Anmeldung)		
16.00 – 17.30 / 18:00?	Selbstverteidigung	Ki-Karate		Ki-Karate	
Abend			gemeinsames Abendessen		Programmänderungen möglich

Ki-Übungen bitte in bequemer Kleidung: Trainingshose und T-Shirt oder Gi-Hose und T-Shirt
Karate und Selbstverteidigung bitte im Karate-Gi

Trainingsort: Sporthalle Pestalozzischule, St.-Nicolai-Straße 6, 25980 Westerland, Sylt