

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