



Goju-Ryu Karate-Do Sommerlehrgang

15 Jahre Goju-Ryu in Potsdam

15 Jahre Karate im ESV Lok Potsdam

mit

Prof. Dr. Franz Diemand (6.Dan)
Thomas Richtsteig (5.Dan), Wilson Sturm (5.Dan),
Enrico Haberkern (3.Dan)

am 12. / 13. September 2015

- Themen:** Goju-Ryu Kihon und Kata – Techniken und Partnerübungen
DKV-Soundkarate für Kinder und Jugendliche
Yakusoku-Kumite im Goju-Ryu – Kumite-Ura und Nage-Waza
Kumite – Variationen vom Kihon Kumite zum Wettkampf
- Trainingszeiten:** Sonnabend: 10.00 Uhr - 11.15 Uhr und 11.15 Uhr - 12.30 Uhr
13.30 Uhr - 14.45 Uhr und 14.45 Uhr - 16.00 Uhr
Anschließend Jubiläumsfeier am Havelufer mit Grill
Sonntag: 10.00 Uhr - 11.30 Uhr, 11.30 Uhr - 12.45 Uhr
- Trainingsplan:** jeweils Aufsplittung nach Alter und Gürtelfarbe in zwei parallelen Angeboten
individuell auf die angemeldeten Teilnehmer abgestimmtes Training
der Trainingsplan wird Anfang September auf der Website bekanntgegeben,
- Lehrgangsort:** ESV Lok Potsdam Sportgelände an der Glienicker Brücke
Berliner Str. 67, 14467 Potsdam,
gemeinsamer Beginn Sonnabend 10:00 Uhr in der Mehrzweckhalle
parallele Angebote finden im Gymnastikraum statt
- LG-Gebühr:** bis 16 Jahre 10,00 € ab 17 Jahre 20,00 €
Die Lehrgangskosten sind vor Ort zu entrichten.
- Teilnehmer:** ab 7 Jahre – 87 Jahre offen für alle Stile
- Anmeldung** Bis 07. September 2015 bei Olaf Gutowski e-Mail karate@gutfilm.de
Bitte mit Angabe der Graduierung
- Veranstalter:** Goju-Ryu Karate-Abteilung im ESV Lokomotive Potsdam e.V.
Olaf Gutowski Fon 0177 / 696 01 28
e-Mail karate@gutfilm.de
- Haftung:** **Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr! Der Ausrichter und die Lehrgangsleitung schließen jede Haftung in vollem Umfang aus.**
- Sonstiges:** **Bei schönem Wetter wird auch draußen trainiert!**
kleiner Imbiss vorhanden, Kaffee und Kuchen gegen Spende,
Verpflegung im Vereinslokal „LOKalität“ möglich,
Übernachtungsmöglichkeit in der Halle auf Matten (NUR nach vorheriger Rücksprache)
- Die Teilnehmer sind damit einverstanden, dass während des Lehrgangs von ihnen Foto- und
Filmaufnahmen gemacht werden und diese veröffentlicht werden können.

空
手
道