



**BUDO-CLUB
KARLSRUHE e.V.**

KARATE-LEHRGANG

mit **Christopher Mack** (4.Dan)

am **11. Mai 2019** in **Karlsruhe**



Angaben zur Person:

- A-Trainer im DKV
- Deutscher Meister Ü30
- Studium der Sportwissenschaft
- Kata Coach (World Karate Federation)
- Mitglied im Landeskader BW 2011–2017
- mehrfacher Landesmeister in BW/RP/SL

Weitere Infos unter:

www.facebook.de/karate.mack
www.instagram.com/katapassion

Zeitplan:

10:00 – 11:15	ab 9. Kyu	Junro Shodan
11:30 – 12:45	Fortgeschrittene	Einsatz von Schnelligkeit & Kraft
12:45 – 13:30	Mittagspause	– für das leibliche Wohl wird gesorgt!
13:30 – 14:45	ab 9. Kyu	Gleichgewicht & Körperschwerpunkt
15:00 – 16:15	Fortgeschrittene	Achtsamkeit bei Schlüsselstellen

Ausrichter: Budo-Club Karlsruhe, Alte Reithalle, Blücherstr. 15, 76185 Karlsruhe
www.budoclubkarlsruhe.de

Ansprechpartner: Thomas Pramschüfer, karate@budoclubkarlsruhe.de

Lehrgangsgebühr: Erwachsene 20 Euro
bis 14 Jahre 15 Euro

Haftung: Der Ausrichter lehnt jede Haftung ab.

Sonstiges: Mit der Teilnahme wird die Einverständnis zur Bildveröffentlichung erklärt!