



„Winterhatz“ Für Kinder

Mit Frank Ostermann, 6. Dan

Freitag, 20. März bis Samstag, 21. März 2020

Lehrgangsort: Shotokan-Karate-Dojo Singen, August-Ruf-Str. 3, Singen

Ausrichter: Shotokan-Karate-Dojo Singen e.V.

Teilnahme: Kinder ab 8 Jahren bis 12 Jahren

Trainingszeiten:

Freitag:	17.00 Uhr	Eintreffen im Dojo
	17.30 - 18.30 Uhr	Karatetraining
	Ab 19.00 Uhr	Abendessen danach Karatefilm
	Ab 22.00 Uhr	Nachtruhe (Schlafen im Dojo)
Samstag:	8.00 - 8.30 Uhr	Kondition- Sandsack- Pratzentraining
	8.30 - 10.00 Uhr	Frühstück
	10.00 - 10.45 Uhr	Selbstverteidigung für Kinder
	11.15 - 12.00 Uhr	Karate Spiele
	Ab 12.00 Uhr	Lehrgangsende, die Kinder können abgeholt werden.

Lehrgangsgebühr: 35.00 € . (incl. Abendessen, Frühstück, Getränke)

Anmeldung bis spätestens Mittwoch, 18. März 2020

Mitbringen: Karate- Gi , Schlafsack, Isomatte- Luftmatratze

Anmelden bei: Frank Ostermann, Tel: 0172-7632416, oder: 07733-3324,

oder: e- Mail: frank-ostermann@arcor.de

Mit Angabe Telefonnummer (für Notfälle)

