



## 7.

### Shotokan - Weihnachtslehrgang am 10.12.2016 in Brück/Mark

#### „mal anders“

mit unserem Trainer  
**Frank J. Isselborg (3. DAN Shotokan)**

<b>Veranstalter/Ausrichter:</b>	Karate-Do im Fläming e.V.
<b>Ort:</b>	Oberschule Brück, Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 2 in 14822 Brück, große Turnhalle
<b>Trainingszeiten:</b>	10:00 Uhr – 15:00 Uhr
<b>Lehrgangsinhalt:</b>	Mentaltraining und Qi Gong – den Fluss der Energie und des Atems positiv nutzen – im Alltag und im Training
<b>Teilnehmerkreis:</b>	alle Interessierten, Vereinsmitglieder samt Familienangehörige, auch ohne Erfahrungen in Kampfkünsten
<b>Mitzubringen:</b>	neben Interesse und Neugier eine Decke oder Isomatte und lockere Trainingskleidung (Karate-Gi ist nicht erforderlich)
<b>Lehrgangskosten:</b>	15,-€. / Teilnehmer - Gebühr ist vor Ort zu bezahlen!
<b>Versorgung:</b>	ein kleiner Imbiss wird organisiert

Weitere Informationen zum Lehrgangsinhalt findet Ihr auf unserer Webseite:

[www.karate-flaeming.de/qigong](http://www.karate-flaeming.de/qigong)

oder können unter der Nummer 0173-5387328 (Marko Belitz) erfragt werden.

Auch per Email könnt Ihr uns erreichen:  
info@karate-flaeming.de

Es wird keine Haftung für Schäden jeglicher Art übernommen.

**WIR FREUEN UNS WIEDER AUF EINE REGE TEILNAHME UND WÜNSCHEN  
ALLEN TEILNEHMERN VIEL SPAß!**