



SC Karate
Bestensee e.V.

Frühjahrs-Lehrgang

und Kyu-Prüfungen mit

Nicole Springer, 3. Dan

- Landestrainerin Brandenburg -

Stanley Schulze, 4. Dan

- KDB-Stilrichtungsreferent Shotokan -

Frank Isselborg, 3. Dan

Samstag, 07.03.2020

Landkostarena, Goethestr. 17, 15741 Bestensee,

von 10:00 h bis 16:00 h

Teilnahme: 10,00 € – Preiswertes Imbissangebot in der Halle

Veranstalter: **SC Karate** Bestensee e.V., Goethestr. 17, 15741 Bestensee;

Kontakt: Tel.: 0151 51213380, vorstand@karate-bestensee.de.

Mit der Teilnahme wird das Einverständnis zur Verwendung von Bild- und Videoaufnahmen für die Medienarbeit des Veranstalters erteilt. Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung!



SC Karate Bestensee e.V.

Einheiten Karate:

Halle 1

mit Nicole Springer

Kinder und Jugend

10:00 h – 11:30 h

Kihon

11:45 h – 13:15 h

Kata

13:15 h – 14:00 h

Mittagspause

14:00 h – 15:30 h

Bunkai

Teilnahmegebühr Lehrgang: 10,00 €

Ab 15:45

Prüfungen (5. – 1. Kyu)

Prüfer: Nicole Springer, Stanley Schulze, Frank Isselborg

Prüfungsgebühr: 11,00 €

Halle 2

mit Stanley Schulze

Erwachsene

Kihon

Kata

Mittagspause

Bunkai

Prüfungen (9. – 6. Kyu)

Einheiten Qi Gong:

Fitnessraum Etage II

mit Frank Isselborg

10:00 h – 12:00 h

Übungen

12:00 h – 12:30 h

Mittagspause

12:30 h – 15:00 h

Übungen

Teilnahmegebühr: 30,00 €