



JUBILÄUMSLEHRGANG 30 JAHRE

SHOTOKAN-KARATE IM SV GRÜN-WEIß WITTENBERG-PIESTERITZ E.V.

EMMANUEL DOTSE 6. DAN
ANDREAS PIEGER
BÄRBEL FÄRBER



 **SAMSTAG, 22. FEBRUAR 2025**

 **SPORTHALLE «AM SCHWANENTEICH»**
LUTHERSTR. 54
06886 WITTENBERG

ZEITPLAN

10:00 - 10:15 UHR ERÖFFNUNG/KLEINE VORFÜHRUNG:
TELLER-QI GONG/DOPPELFÄCHER
10:15 - 10:45 UHR AUFWÄRMUNG MIT TELLER-QI GONG (BÄRBEL)
10:45 - 12:00 UHR GESUNDHEITSBEWUSSTES KARATE (EMMANUEL)
MITTAGSPAUSE MIT KLEINEM SNACKANGEBOT
12:45 - 13:45 UHR HEIAN SANDAN - KIHON, BUNKAI (EMMANUEL)
14:00 - 15:00 UHR WANKAN - KIHON, BUNKAI (EMMANUEL)
AB 16 UHR GEMÜTLICHES BEISAMMENSEIN IN DER ALTSTADT

LEHRGANGSGEBÜHR 10 €

AUSRICHTER

SV GRÜN-WEIß WITTENBERG E.V. ABT. KARATE-TAI CHI
INFOS: BÄRBEL FÄRBER, BAERBELFAERBER@HOTMAIL.COM