



# Shotokan Karate Dojo Kirchberg e.V.

lädt ein zum Lehrgang mit

## *Fritz Oblinger*

7. Dan Shotokan, 6. Dan SOK, 2. Dan Kyusho-Jitsu

**Thema:** die Bedeutung der Atmung im Karate  
(Aufwärmung mit Capoeira)

**Wann:** 22.02.2014

**Wo:** Sperlingsbergschule  
Sperlingsberg 23  
08107 Kirchberg

**Trainingszeiten:**

10:00 - 11:30	Anfänger - 6.Kyu
11:30 - 13:00	5.Kyu - Dan
13:00 - 14:00	Mittagspause
14:00 - 15:30	Anfänger - 6.Kyu
15:30 - 17:00	5.Kyu - Dan



**Lehrgangsgebühr:** 15,00 Euro

**Verpflegung:** kleine Snacks für Zwischendurch werden wir vorbereiten...

**Prüfung:** bis 1.Kyu möglich, Urkunden und Prüfungsmarken sind vorhanden.

**Infos:**

Kay Jähnich	Sandra Gottschalk
Crinitztastraße 152	An der Stockwiese 26
08147 Crinitzberg	08107 Kirchberg
kay.jaehnich@web.de	sandra_mails@yahoo.de
0177 / 5246424	0173 / 4020408
0375 / 56009703	

**Haftung:** Der Veranstalter lehnt jegliche Haftung ab.