



BSG-Stahl-Eisenhüttenstadt e.V. / Abteilung Karate



# 8. Weihnachtslehrgang

## 11. Dezember 2021

Zum dritten Adventswochenende am Samstag, den 11.12.2021, laden wir alle kleinen und großen Karateka sowie ausdrücklich auch deren Eltern und die jüngeren und älteren Geschwister zum vorweihnachtlichen gemeinsamen sportlichen Betätigen und gemütlichen Beisammensein ein.

**Trainerteam:** Stanley Schulze (5. Dan), Rolf Fünning (4. Dan), Alexander Weigert (3. Dan), Ralf Leuschner (2. Dan), Jannes Gerlach (2. Dan), Bianka Weidlich (1. Dan), Klaus Weidlich (1. Dan)

**Ort:** Turnhalle der Grundschule 2, Friedrich-Engels-Straße 37, 15890 Eisenhüttenstadt

**Lehrgangsgebühr:** 10,- € (inkl. Verpflegung)

**Bei Fragen:** Stanley Schulze 0177/8359453

Freitag 10.12.21	Oberstufe 3.Kyu – DAN	18 – 19.30 Uhr
Samstag 11.12.21	10.00 Uhr	Gemeinsames Begrüßen
Große Halle	10.05 – 11.00 Uhr	Kihon (Grundschule)
	11.15 – 12.15 Uhr	Kumite (Kampfformen)
	12.15 – 13.00 Uhr	Mittagspause
	13.00 – 14.00 Uhr	Kata / Theorie
	14.15 – 16.00 Uhr	Streifen- und Kyu-Prüfung
Kleine Halle	10.05 – 10.50 Uhr	Aerobic mit Karate-Elementen
	11.00 – 11.30 Uhr	Karate für 4 – 7 Jahre
	11.30 – 12.15 Uhr	Karate für 8 – 80 Jahre
	13.00 – 14.00 Uhr	Selbstverteidigung

Wir freuen uns auf einen tollen Tag mit euch!