



-- TGIKF -- Thank God It's Karate Friday

Was wird angeboten:

Heian Kata als Selbstverteidigung

Inhalte werden sein:

- Wiederholung des Ablaufs
- Bunkai (Anwendung der Techniken)
- Bewegungen der Kata als Antwort auf verschiedene Angriffe

Für wen geeignet:

**Vereinsmitglieder ab ca. 12 Jahren
Von 8.Kyu bis etwa 4.Kyu**

Verantwortliche/r Trainer: Klaus

Weitere Trainer: Stefan

Von ... bis: 18.45-20.00
SGM-Halle

Termine: **11.03./18.03./25.03./01.04.**

Abteilungsleitung und Trainer freuen sich auf alle Interessierten.

Das freie Training findet wie üblich statt.