

Karate Verein Okinawa-te Geldern e.V.



Einladung zum Frühjahrslehrgang am 20.03. 2010

Stilrichtungs- und Verbandsaffen

Lehrgangsleiter: Richard Froeschke 5.Dan

A-Trainer, Karatelehrer Gesundheitstrainer, ÜL-Sport der Älteren im DKV,

Ort: Turnhallen der Anne Frank-Schule, Anne Frank Straße in Geldern

Trainingszeiten: Unterstufe Weiß-Grüngurt 9,30-10,45Uhr **Kihon, Kata**
12,00-13,15Uhr **Kumite**

Oberstufe ab Blaugurt 10,45-12,00Uhr **offene Hand-, und
Ellbogentechniken
mit und ohne Partner**
13,15-14,30Uhr **Kata Goju-shiho-sho**

Anschließend sind Prüfungen bis zum 1.Kyu DKV (Shotokan)

Lehrgangsgebühr: bis einschließlich 15 Jahre **7,50€**
Ab 16 Jahre **10,00€**



In der Lehrgangsgebühr enthalten sind Imbiss und Getränke

Anmeldung bis zum 13.03. bei Richard Froeschke

Harttor 34 47608 Geldern tel:02831 88495 e-mail richard.froeschke@gmx.de

Eine Anmeldung ist erforderlich, da für Speisen und Getränke gesorgt werden muss.

Lehrgangsfete: Mindestalter 16 Jahre oder in Begleitung eines

Erziehungsberechtigten.

Ort: Vereinslokal Gaststätte zum Lünebörger
Geldern-Pont
Venloerstr.120

Beginn: 18,00Uhr (variabel)

Betrag: **10€** für Warmes Essen (Buffet) und Cola, Limo, Wasser.
alkoholische Getränke müssen extra bezahlt werden



Wegen der Planung des Buffets ist eine **Anmeldung unbedingt erforderlich.**
Mit sportlichem Gruß Richard