



KARATE

Teil 2

Sondertrainingseinheiten

Kata 2012

Okinawa Düren lädt ein

Wir konnten *Werner Höhner- Girstein, 4. DAN*, zu einer Sondertrainingseinheit Kata nach Düren gewinnen.

Aus diesem Grund laden wir alle befreundeten Karateka nach Düren zum Training ein.

Die Teilnahme an den drei Einheiten ist *kostenlos*.

Werner wird uns jeweils dienstags in der Zeit von 20:00 - 22:00 Uhr besuchen.

Das Training richtet sich in der Hauptsache an die Oberstufe. Mittel- und Unterstufen Karateka können jedoch auch gerne am Training teilnehmen.

Trainingszeiten:

- | | |
|--------------------------|-------------------|
| 1. Dienstag 22. Okt. '12 | 20:00 - 22:00 Uhr |
| 2. Dienstag 27. Nov '12 | 20:00 - 22:00 Uhr |
| 3. Dienstag 11. Dez '12 | 20:00 - 22:00 Uhr |

Trainingsinhalt

Meikyo
Tekki Nidan - Tekki Sandan
Gojushiho Dai - Gojushiho Sho

Trainingsort

Turnhalle Sporthalle des Städt. Realschule, Bretzelnweg 95, 52353 Düren

Euer Vorstand vom

Okinawa Karate Do Düren e.V.

空手道