



Lehrgang

mit Christof Herrmann

am 08.12.2018

in Lappersdorf



Mittelschule Lappersdorf
Aussichtsweg 17
93138 Lappersdorf

Dieses mal:

- Keine Großen erlaubt!
- Vieles was ihr noch nicht über Karate wusstet
- mal ein anderes Training zum „Aufwärmen“

Kosten: KEINE

Trainingszeiten:

12:30 – 13:30 Uhr	SmartKIDS (Koordination & Kraft)
13:30 – 14:00 Uhr	Pause
14:00 – 15:30 Uhr	Karate (Kata Marathon)
ab 16:00 Uhr	Zwischenprüfungen