

16. Ryu Shukai am 09.09.2017

beim TSC Eintracht Dortmund Abt.: Karate

40 Jahre Karate im TSC

Mit voraussichtlich folgenden Referenten:

Christian Winkler 6. Dan Horst Kallinowski 9. Dan HK Ryu SV Experte , Nguyen Phong 5. Dan; Wolfgang Stramka 5. Dan, Axel Frerk 3. Dan Aikido, Modern Arnis Reiner Paloch, Judo Fabian Langer, Luta Livre Holger Deimann, Steffi Psiuk Faszientraining

Inhalte als Beispiel

Verschiedene TE pro Graduierungsklasse 9-7.Kyu/6-4. Kyu/3.Kyu- Dan

Parallel Workshops mit Selbstverteidigung,

Hebeltechniken, und mehr

Parallel dazu Unterrichte, mit verschiedenen Themen wie z.B. Chinesische Medizin, Gesundes Karate, Faszien Training,

Zeitablauf:

Beginn

9:00 – 9:25 Uhr Warm up

Rahmenprogramm

09.30 – 11.00 Uhr

11: 15 - 12.45 Uhr

Begrüßung 12:55 Uhr / Pause

14:10 – 15.35 Uhr

15:50 – 17:15 Uhr

Abschluss Faszientraining

im Anschluss an das Rahmenprogramm

Prüfungsmöglichkeit Shotokan Ü 14(bitte selber Prüfungsmarken/Urkunden mitbringen)

Prüfung ist ein Service des Lehrgangs und nur nach vorheriger Teilnahme am Lehrgang möglich!

Party am Abend

Veranstalter:

TSC Eintracht Dortmund

Abt. Karate

Ort und Wegbeschreibung!

Die Trainingsanlagen des TSC Eintracht Dortmund, befinden sich in der Victor-Toyka-Str. 6, 44139 Dortmund.

Per Bahn

U45 Richtung "Westfalahallen/Westfalenstadion" bis zur Haltestelle "Remydamm".

Per PKW aus West A40 / Ost A44 / Nord A1/2

Von der B1: Abfahren auf die B54 in Richtung Hagen. die zweite Ausfahrt nach der Shell Tankstelle abfahren! (Ausfahrt TSC Eintracht)

Aus Süden

Von der A45: Auf die B54 Richtung Dortmund, dann Ausfahrt "Stadtkrone Ost". In entgegengesetzter Richtung wieder auf die B54 auffahren (Richtung Hagen) und sofort wieder abfahren! (Ausfahrt TSC Eintracht). Rechts seht ihr vorher ein rotes Gebäude mit dem TSC Emblem.

Und ab 20:00 Uhr Ryu Shukai Fete Kosten: 5 Euro

Kosten: 20,00 Euro Erw. (17,00 Euro bei Voranmeldung bis zum 02.11.2016)

15,00 Euro Kinder/ Jugendl. bis 15 Jahre (12,00 Euro bei Voranmeldung bis zum 02.09.2017)

Infos: www.ryu-shukai.de oder bei

w.stramka@web.de Tel.: 0231/71 64 40

Haftungsausschluss:

Veranstalter, Ausrichter und Trainer lehnen die Haftung für Personen u. Vermögensschäden ab