



Frühlingslehrgang mit

Sandra „Sandy“ Brenscheid

3. DAN Shotokan Karate
C-Trainerin Leistungssport
B-Trainierin Breitensport
Buchautorin „Karate ist Tanz – was Karatesportler von
Tänzern lernen können“

- Datum:** Samstag, 30.04.2022
- Uhrzeit:** 10.00 h-11.30 h 9. – 6. Kyu
11.45 h-13.15 h ab 5. Kyu
14.00 h-15.15 h für Trainer
- Ort:** Hugo-Kükelhaus-Schule
Elisabeth-von-Thadden-Str. 16
51377 Leverkusen-Alkenrath
- Kosten:** 10 Euro



Anmeldung aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl bitte unter:
1.vorsitzender@karate-club-leverkusen.de
(Lehrgang unter Einhaltung der dann aktuellen Corona-Auflagen)

Inhalte:
Grundlegende Block-, Schlag- und Tritttechniken sowie Fußstellungen und ihre Biomechanik.

Wenn der Gürtel dein Ziel ist, wirst du aufhören, wenn du ihn erreicht hast.
Wenn Wissen dein Ziel ist, wirst du niemals aufhören zu trainieren.