



13. Ki und Karate-Lehrgang

mit Walter Gomm (5. Dan)

Termin: 29. Juni / 30. Juni 2007
Achtung: Training am Freitag und Samstag!

Ort: Universitätssporthalle Hohenheim, Egilolfstr. 47
70599 Stuttgart (Birkach)

Trainingszeiten: Freitag, 29. Juni 2007
19.30 - 21.00 9. Kyu – Dan

Samstag, 30. Juni 2007
10.00 - 11.30 9. Kyu - 5. Kyu
11.30 - 13.00 4. Kyu - Dan
14.00 - 15.30 9. Kyu - 5. Kyu
15.30 - 17.00 4. Kyu - Dan

Lehrgangsinhalte: Die Ki-Kraft entdecken.

Durch ein spezielles Training, das aus drei Phasen besteht:

- 1. Entspannungsübungen - einfache Bewegungen und Vorstellungen helfen, den Körper in den Zustand vollkommener Entspannung zu setzen.**
- 2. Spezielle Atemübungen - um den Energiefluss kontrolliert zu steuern.**
- 3. Für Karatetechniken die Mitte (Hara) finden, einnehmen und halten.**

Kosten: 15.-Euro, Kinder und Jugendliche bis 16 Jahren 10,- Euro

Info: Rainer Mittenzwey, Tel.: 0711/4569563
Email: mittenzw@uni-hohenheim.de

Prüfung: Am Samstag ab 17.15 Uhr, bis 1. Kyu, Shotokan und Stilrichtungsoffen

Haftung: Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung!