

Goju-Ryu Karate-Abteilung im ESV Lokomotive Potsdam e.V.

Sportgelände an der Glienicker Brücke
Berliner Str. 67, 14467 Potsdam



Goju-Ryu Karate-Do Sommerlehrgang Potsdam

des Goju-Ryu Karate-Bund Deutschland e.V. und
ESV Lok Potsdam e.V.

mit

Dr. Martina Lohmann (7.Dan), Thomas Richtsteig (5.Dan), Mathias Gäbel (5.Dan)

am **17. und 18. August 2019** in **Potsdam**

Themen: Goju-Ryu Kihon und Kata – Techniken und Partnerübungen
Yakusoku-Kumite im Goju-Ryu – Partnerübungen des Yushinkan
Drillformen für Kata
Koordination und Technikumsetzung nicht nur für Kinder und Jugendliche
Bokken – das Holzsword der Samurai, Idori - Bodenkampf

Trainingszeiten: Sonnabend: 10.00 Uhr - 11.15 Uhr und 11.15 Uhr - 12.30 Uhr
13.30 Uhr - 14.45 Uhr und 14.45 Uhr - 16.00 Uhr
ab 16.30 Uhr **Sommerfest am Havelufer mit Grill**

Sonntag: 10.00 Uhr - 11.15 Uhr und 11.30 Uhr - 12.45 Uhr

Trainingsplan: jeweils Aufsplittung nach Alter und Gürtelfarbe in zwei parallelen Angeboten
individuell auf die angemeldeten Teilnehmer abgestimmtes Training
der genaue Trainingsplan wird Anfang August bekanntgegeben,

Lehrgangsort: ESV Lok Potsdam Sportgelände an der Glienicker Brücke
Berliner Str. 67, 14467 Potsdam
gemeinsamer Beginn Sonnabend 10:00 Uhr in der Mehrzweckhalle

LG-Gebühr: bis 17 Jahre 15,00 € ab 18 Jahre 25,00 €
5,00 € Ermäßigung für GKD- und KDB-Mitglieder (einmalig).
Die Lehrgangskosten sind vor Ort zu entrichten.

Teilnehmer: ab 7 Jahre – 87 Jahre. **Verbands offen für alle Stilrichtungen.**

Anmeldung **Bis 29. Juli 2019** bei Olaf Gutowski e-Mail karate@gutfilm.de
Bitte mit Angabe Verein und der Graduierung

Veranstalter: Karate Dachverband Brandenburg e.V. - Stilrichtung Goju-Ryu
Ausrichter: Goju-Ryu Karate-Abteilung im ESV Lokomotive Potsdam e.V.
Olaf Gutowski Fon 0177 / 696 01 28
e-Mail karate@gutfilm.de

Haftung: **Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr! Ausrichter, Veranstalter
und Lehrgangsleitung übernehmen keine Haftung!**

Sonstiges: **Bei schönem Wetter wird auch draußen trainiert!**

Für günstige Verpflegung wird gesorgt (kleiner Imbiss, Kaffee und Kuchen),
Verpflegung im Vereinslokal „LOKalität“ möglich,
Übernachtungsmöglichkeit in der Halle auf Matten (NUR nach vorheriger Rücksprache)

Die Teilnehmer und Besucher sind damit einverstanden, dass während des Lehrgangs
von ihnen Foto- und Filmaufnahmen erstellt und veröffentlicht werden können.

空
手
道