

Karate-Lehrgang mit Fiore Tartaglia in Hamburg-Wilhelmsburg am 6. März 2020 im Rahmen der DM 2020 und der Karate-Bundesliga



- Veranstalter:** Hamburger Karate-Verband e.V.
- Trainingsort:** edel-optics.de-Arena, Neuenfelder Straße 19, 21109 Hamburg-Wilhelmsburg
- Anreise/Parken:** <http://www.edel-optics.de/arena>
- Trainingszeiten¹:**
- | | |
|-------------------|---|
| 16:00 - 17:15 Uhr | Unterstufe (9. Kyu – 5. Kyu) |
| 17:30 - 18:30 Uhr | Unterstufe und Oberstufe gemeinsam (alle Graduierungen) |
| 18:45 - 20:00 Uhr | Oberstufe (4. Kyu - Dan) |
- Trainingsinhalte:** Vertiefung von Basistechniken für ein besseres Verständnis von Karate-spezifischen Bewegungen und Prinzipien (Hüft- und Körpereinsatz, Koordination, Kontraste, Anspannung/Entspannung, Körperbeherrschung, Atmung)
- Preise:** Bis 14 Jahre: 10 € (nur Lehrgang), 13,50 € (inklusive Eintritt zum Turnier²)
Ab 15 Jahre: 15 € (nur Lehrgang), 21,50 € (inklusive Eintritt zum Turnier²)
- Kontakt:** Torben Schröter, vizepraesident@karate-hamburg.de



Keine Haftung für leichte Fahrlässigkeit durch Veranstalter.
Durch die Teilnahme oder den Besuch dieses Lehrgangs wird das
stillschweigende Einverständnis zur Veröffentlichung von Fotos
und Filmaufnahmen im Rahmen der Veranstaltung gegeben.



Stand: 05.01.2020

¹ Die Einteilung in Graduierungen gibt den Schwierigkeitsgrad der Einheiten wieder. Grundsätzlich sind alle Einheiten offen für alle Teilnehmer.

² Turnier umfasst die DM 2020 sowie die Karate-Bundesliga. Die Ermäßigung gilt nur solange der Vorrat reicht.