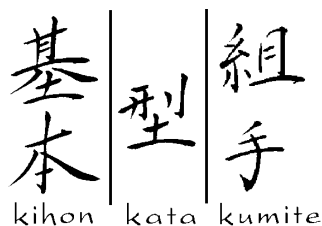


Karate-Verband Schleswig-Holstein e. V



Karate Do trifft Yoga mit Rolf Bernert, 6. DAN und Yogalehrer

Samstag, den 30.11.2024

Veranstalter: Karate-Verband Schleswig-Holstein

Trainingsinhalte: Ausgehend von den Werten und Zielen des Karate Do und des Yogas wollen wir unsere eigenen Grenzen und Möglichkeiten mental und körperlich erfahren. Neben Karatetechniken werden wir auch Stellungen aus dem Yoga praktizieren. Zum Abschluss rundet eine Entspannung diesen Lehrgang ab.
(Die Kenntnis des Ablaufs der jeweils ersten Schülerkata wird vorausgesetzt.)

Bei Teilnahme an beiden Einheiten werden 4 LE zur Verlängerung der Trainerlizenzen C / B anerkannt.
Falls vorhanden eigene Yogamatte / Decke mitbringen.

Ort: Dojo-Jiyu, Haart 224, 24539 Neumünster

Trainingszeiten: 12.00 – 13.30 Uhr alle Graduierungen
14.00 – 15.30 Uhr alle Graduierungen

Teilnehmer*innen: offen für alle Stilrichtungen

Lg- Gebühr: 15,00 €

Haftung: Nur im Rahmen der bestehenden Haftpflichtversicherung

Info: Rolf Bernert, Tel.: 017623701817

gez. Rolf Bernert
Referent für Lehrwesen KVSH