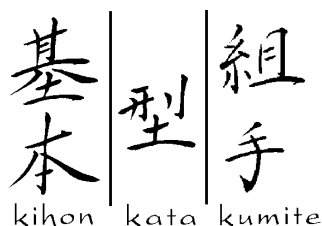


Karate-Verband Schleswig-Holstein e. V



Karatelehrgang

mit

Rolf Bernert, 6. DAN, Yogalehrer

und

Prof. Dr. Rainer Veyhl, 5. Dan

Von Spannung zur Entspannung (Teil 2)

Samstag, 22.02.2025

- Veranstalter:** Karate-Verband Schleswig-Holstein
Ausrichter: Kieler TV, Abt. Karate, Niels Meifort
- Zeiten und Inhalte:** 11.30 – 12.30 Uhr Rolf: Bewegungsformen
12.45 – 13.45 Uhr Rainer: Ikken hissatsu und sun dôme
14.15 – 15.15 Uhr Rainer: Anwendung der genannten Themen in versch. Kumite-Formen
15.30 – 16.30 Uhr Rolf: von Yang zu Yin mit Yoga
- Bei Teilnahme an allen Einheiten werden 3 LE zur Verlängerung der Trainerlizenzen C / B anerkannt.
Falls vorhanden Yogamatte / Decke mitbringen.
- Ort:** Halle der Hebbelschule, Feldstr. 177- 179, 24106 Kiel
- Teilnehmer*innen:** offen für alle Stilrichtungen und alle Graduierungen
- Lg- Gebühr:** 20,00 €
- Haftung:** Nur im Rahmen der bestehenden Haftpflichtversicherung
- Info:** Rolf Bernert, Tel.: 017623701817

gez. Rolf Bernert
Referent für Lehrwesen KVSH