

**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

im

ESV Lok Potsdam

mit

Prof. Dr. Franz Diemand (7.Dan)

Matthias Gäbel (5.Dan), Thomas Richtsteig (5.Dan), Wilson Sturm (5.Dan),

am 10. / 11. September 2016

- Themen:** Goju-Ryu Kihon und Kata – Techniken und Partnerübungen
DKV-Soundkarate für Kinder und Jugendliche
Yakusoku-Kumite im Goju-Ryu – Kumite-Ura und Nage-Waza
Idori (Bodenkampf) und Tanto-Tori (Messerkampf)
- 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
Anschließend 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 Trainingsplan wird Anfang September auf der Website bekanntgegeben,
- Lehrgangsort:** ESV Lok Potsdam Sportgelände an der Glienicker Brücke
Berliner Str. 67, 14467 Potsdam
gemeinsamer Beginn Sonnabend 10:00Uhr in der Mehrzweckhalle
parallele Angebote finden im Gymnastikraum statt
- LG-Gebühr:** bis 16 Jahre 10,00 € ab 17 Jahre 20,00 €
Die Lehrgangskosten sind vor Ort zu entrichten.
- Teilnehmer:** ab 7 Jahre – 87 Jahre offen für alle Stile
- Anmeldung** Bis 08. September 2016 bei Olaf Gutowski e-Mail karate@gutfilm.de
Bitte mit Angabe der Graduierung
- Veranstalter:** 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! Der Ausrichter und die
Lehrgangsbegleitung schließen jede Haftung in vollem Umfang aus.**
- Sonstiges:** **Bei schönem Wetter wird auch draußen trainiert!**

kleiner Imbiss vorhanden, Kaffee und Kuchen gegen Spende,
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