

# KARATE

## Lehrgang mit Thoralf Altenburg (5. Dan) am Samstag, den 09.09.17 in Stade

Thema: **Effizienter Körpereinsatz in der Kata**

Training: 10.<sup>00</sup> Uhr – 11.<sup>00</sup> Uhr: 9. Kyu – 6. Kyu  
11.<sup>15</sup> Uhr – 12.<sup>15</sup> Uhr: 5. Kyu - Dan

12.<sup>15</sup> Uhr – 13.<sup>15</sup> Uhr: Mittagspause

13.<sup>15</sup> Uhr – 14.<sup>15</sup> Uhr: 9. Kyu – 6. Kyu  
14.<sup>30</sup> Uhr – 15.<sup>30</sup> Uhr: 5. Kyu - Dan

Ort: Sporthalle vom Gymnasium Athenaeum, Harsefelder Str. 40,  
21680 Stade

Gebühr: 15,- €

Verpflegung: Für das leibliche  
Wohl ist gesorgt

**Ausrichter:**

Shotokan Karate Stade e. V.

**Kontakt:** Tel.: 0178 2355412

Mail: [carstenzeifang@gmail.com](mailto:carstenzeifang@gmail.com)

[www.shotokan-karate-stade.de](http://www.shotokan-karate-stade.de)



Haftungsausschluss: Der Ausrichter übernimmt  
keine Haftung!

Änderungen sind vorbehalten.

Die Teilnahme bedeutet Einverständnis mit Ver-  
öffentlichung von Bild- und Videoaufnahmen.

