



**BUDO-CLUB
KARLSRUHE e.V.**

KARATE-LEHRGANG

mit **Christopher Mack (4.DAN)**

Datum: **15. Juni 2024**

Ort: **BC Karlsruhe**



Christopher Mack, 4.DAN

A-Trainer im DKV

Amtierender Deutscher Meister Ü30

Studium der Sportwissenschaft

Kata Coach (World Karate Federation)

Mitglied im Landeskader BW 2011–2017

Kontakt:

www.facebook.de/karate.mack

www.instagram.com/katapassion



Trainingszeiten:

10:00 – 11:15	ab 9. Kyu - 5. Kyu	Spannung / Entspannung (Kime)
11:30 – 12:45	ab 4. Kyu - DAN	Kata <i>Roshu</i> erlernen („wave hand“)
12:45 – 13:30	Mittagspause	– für das leibliche Wohl wird gesorgt!
13:30 – 14:45	gemeinsam	Kata unter Gesundheitsaspekten

Ausrichter: Budo-Club Karlsruhe, Alte Reithalle, Blücherstr. 15, 76185 Karlsruhe
www.budoclubkarlsruhe.de

Info: karate@budoclubkarlsruhe.de

Lehrgangsgebühr: 25 Euro

Haftung: Der Ausrichter lehnt jede Haftung ab.

Sonstiges: Mit der Teilnahme wird das Einverständnis zur Bildveröffentlichung erklärt!