



# Shotokan Karate Goshin-Do Massimo Abate



Hamburg  
28. Januar 2012

## Training

Es wird in einer Gruppe (ab 7. Kyu) trainiert.

Wer an dem Za-Zen zu Beginn des Lehrgangs teilnehmen möchte, wird gebeten, sich vorher anzumelden und eine Sitzunterlage (zafu, Kissen oder Ähnliches) mitzubringen.

## Zeiten

|               |  |
|---------------|--|
| 08.40         | Einführung in Ablauf und Form des Za-Zen |
| 08.45 – 09.40 | Za-Zen                                   |
| 09.40 – 10.00 | Teepause                                 |
| 10.00 – 13.00 | 1. Trainingseinheit                      |
| 14.00 – 17.00 | 2. Trainingseinheit                      |

## Ort

Sporthalle der Schule Laeiszstraße  
Laeiszstraße 12, 20357 Hamburg

## Kosten

26 Euro

## Ausrichter

**BC Goshin e.V.**

## Info

[www.goshin-do.de](http://www.goshin-do.de) und [www.goshin.de](http://www.goshin.de)  
[kontakt@goshin-do.de](mailto:kontakt@goshin-do.de) oder 040 / 85 37 05 46 (Jörg Bendrien)

## Haftung

Eine Haftung wird vom Ausrichter nicht übernommen.

---

## Ausblick

10./ 11. Februar: LG mit Carlo Fugazza in Hannover

### **5. Deutscher Shoto Goshin Karate-Dō-Lehrgang**

10. März 2012 in Hamburg mit Hiroshi Shirai,  
assistiert von C. Ceruti, A. Torre und M. Abate

31. März: Massimo Abate in Hamburg