BC Goshin

Pilotprojekt #48

Shotokan Karate - Goshindo

Massimo Abate

護身

Hamburg
21. März 2015

Training	Es wird in einer Gruppe trainiert. Neben der individuellen Rückmeldung soll die Qualifizierung der Trainerinnen und Trainer im Mittelpunkt stehen. Ziel ist es, die Trainingsinhalte regelmäßig im eigenen Training weiter zu vertiefen.	
Zeit	08.45 – 09.40	Za-Zen (bitte Sitzunterlage mitbringen)
	09.40 – 10.00	Teepause
	10.00 – 13.00	1. Einheit: Schwerpunkt Basis
	15.00 – 18.00	2. Einheit
Ort	Dojo des BC Goshin e.V. Wandsbeker Chaussee 62 a (Hinterhof), 22089 Hamburg	
Kosten	30 Euro (nur vormittags 15 Euro)	
Ausrichter	**BC Goshin e.V.**	
Info	www.goshin-do.de und www.goshin.de kontakt@goshin-do.de oder 0176 / 49591624 (Jörg Bendrien)	
Haftung	Eine Haftung wird vom Ausrichter nicht übernommen.	

Ausblick

24. - 26. April: Lehrgang mit Claudio Ceruti in Hannover

16./ 17. Mai: Lehrgang mit Shirai, Marchini und Restelli in Braunschweig

6./ 7. Juni: Lehrgang mit Silvio Campari in Hannover

14. Juni: Pilotprojekt #49 in Hamburg