



Pratzen- Lehrgang am Sa., 22. März 2025 mit Detlef Krüger, 6. Dan JKA

JKA-Vizeweltmeister 1994, WKC-Weltmeister 1997 und 2001
Teilnehmer JKA-WM 2024 Jukuren

Gruppeneinteilung	Trainingszeiten
Alle Gruppen gemeinsam Kyu und Dan	12.15 – 13.15 Uhr (Grundschritte) 13.45 – 14.45 Uhr (Kombination der Schritte) 15.15 – 16.15 Uhr (Erweiterung um Reaktion)

Lehrgangs-Thema:
Schnelle Distanzüberbrückung mit seitlichen Ausweichbewegungen
Beitrag und Zusatzleistung:
Nach dem Training steht die Sauna für jeden Teilnehmer zu Verfügung.
Der Beitrag für den gesamten Lehrgang beträgt **25,00 €** pro Person.
Prüfung:
DJKB-Prüfungen bis 1. Kyu möglich im Anschluss an das letzte Training.
Bitte Prüfungsmarken mitbringen
Voranmeldung:
Wir bitten um telefonische oder schriftliche Voranmeldung.

Trainingsort und Infos:
Sportstudio Shotokan, Goebenstr. 56, 32051 Herford
www.shotokan-herford.de
0172 – 9239663 oder email: krueger@sportstudio-shotokan.de



Haftungsausschluß: Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab