

空手道

12.

INTERNATIONALER LEHRGANG

07.

Dieses Jahr wieder
mit Mentaltraining

DEZEMBER

2019

Sensei Mohammed Abu Wahib
5. Dan, Deutschland

Sensei Köksal Cakir
4. Dan, Deutschland

Sensei Tarek Amin
6. Dan, Deutschland
und Ägypten

Sensei Wayne Otto
5. Dan, England

Sensei Michalina Swietlik
4. Dan, Polen



CHAMPION

Kampfkunst & Crossfight

Mehr Infos unter: www.champion-kampfkunst.de

TRAININGSPLAN

| Für alle Gürtel | | |
|-----------------|--|--|
| 10:00—11:00 | Kumite | Wayne Otto und Köksal Cakir |
| 11:15—12:15 | Kata | Mohammed A. Wahib und Michalina Swietlik |
| 12:30—13:30 | Kumite | Wayne Otto und Köksal Cakir |
| 13:30—14:00 | Mittagspause | |
| 14:00—15:45 | Mentaltraining* | Tarek Amin |
| 16:00—17:30 | Kumite Wayne Otto und Köksal Cakir | und Kata Michalina Swietlik und Mohammed A. Wahib |

Für Mini-Drachen von 4—7 Jahre

Ob eine Verbesserung der Koordination und Motorik, oder die Festigung des vorhandenen Grundwissens – mit viel Motivation sind Spannung und Spaß beim Karate-Lehrgang garantiert!

| | |
|-------------|--|
| 10:00—11:00 | mit Mohammed A. Wahib und Michalina Swietlik |
| 11:15—12:15 | mit Köksal Cakir |
| 12:30—13:30 | mit Mohammed A. Wahib und Michalina Swietlik |

INFORMATIONEN

Veranstaltungsort

Sporthalle Geschwister-Scholl-Schule
Schwaketenstraße 112, 78467 Konstanz

Teilnahmegebühren (inkl. Mentaltraining)

| | |
|------------------------------|--------|
| Erwachsene ab 15 Jahren: | 35,00€ |
| Jugendliche von 8—14 Jahren: | 25,00€ |
| Kinder von 4—7 Jahren: | 20,00€ |
| Nur Mentaltraining* : | 30,00€ |

Anmeldung und Kontakt

Champion Kampfkunst & Crossfight
Sensei Tarek Amin
Telefon: 07531/36 21 73
Mobil: 0172/717 9910

Weitere Infos unter

www.champion-kampfkunst.de
oder auf Facebook unter:
Champion Kampfkunst und Crossfight

Haftung

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung jeglicher Art.

* DIESES JAHR WIEDER

Mentaltraining für Athleten, Kinder ab 12 Jahren und Eltern

Mentaltraining dient dazu eine positive Geisteshaltung zu entwickeln, die sich auf den Lebenserfolg auswirkt. Im persönlichen Alltag, wie der Schule und der Arbeit, aber auch zu Hause und natürlich im Sport – vor, während und nach dem Wettkampf – spielt die Fähigkeit seine Gedanken und Gefühle zu verstehen, zu kontrollieren und ins positive zu verändern eine wichtige Rolle für Erfolg und Zufriedenheit.

Alle Athleten, Kinder und Eltern sind herzlich eingeladen an der Mentaltraining-Einheit teilzunehmen. Wir sprechen über Ärger, Angst und Stress, aber auch über Selbstbewusstsein, Ziele, Glück und Erfolg.



www.champion-kampfkunst.de
info@champion-kampfkunst.de