



Karate – Lehrgang mit Martin Nienhaus am 10. Oktober 2015



Veranstalter: Karate Großauheim

Ort: Hanau / Wolfgang – Sporthalle der Elisabeth Schmitz Schule
Bertha-von-Suttner Str. 10 / 63457 Hanau-Wolfgang

Wegbeschreibung unter: www.Karate-Grossauheim.de oder Michael_Ernst@hotmail.de

Die Bildersprache der Kampfkunst „Tiere – Elemente – Energie“

10:00 – 11:00 Uhr Karate und Kinesiologie (Muskeln und Vitalzonen)

11:00 – 12:00 Uhr Energie- und Kampf-Formen (Muskeln und Meridiane)

12:00 - 12:30 Uhr Pause

12:30 - 14:30 Uhr Elemente im Karate (Dao Wu Xing)

14:30 – 15:00 Uhr Pause

15:00 – 17:00 Uhr Tiere im Karate (Jukuren No Sho)

Kosten: 20,- Euro

Info: Norbert Sonnek - Tel. 06181 / 57 1618

Der Lehrgang wird mit ZUE zur Lizenzverlängerung anerkannt.

Zum Inhalt:

Der Lehrgang bietet eine Einführung in die Tierformen und in die Elemente des Karates. Dieses Wissen ermöglicht eine neue Sicht auf den technischen Inhalt der Karate Kata und erschließt die in ihr enthaltenen taktischen und philosophischen Anleitungen. Die Energie- und Kampfübungen zeigen, wie die gleichen Bewegungen für den Kampf und zur eigenen Gesundheit genutzt werden können.

Speisen und Getränke werden günstig in der Sporthalle angeboten

Haftungsausschluss: Der Veranstalter lehnt jegliche Haftung für Körper- und Sachschäden während des Lehrgangs ab. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.