



**Vereinsinterner
Sommer-Lehrgang
in Hennef
am 23.+24. August 2024
mit
Sensei Christian Gaiser (3. Dan)**

Ausrichter: Karate Dojo Ochi Hennef e.V.

Trainingsort:
Freitag:
Halle Gesamtschule Hennef-West
Fritz-Jacobi-Str. (Halle steht neben Haus Nr. 8)
Samstag:
Dreifachhalle der Gesamtschule Meiersheide Hennef
Meiersheide

Trainingszeiten:

Freitag, 23.08.2024 (Kihon und Kumite)

18:00 - 19:15 Uhr	9. bis 6. Kyu Kinder, Jugendliche und Erwachsene
19:30 - 21:00 Uhr	5. Kyu bis Dan (ab 12 Jahren)

Samstag, 24.08.2024 (Kata)

11:00 – 12:30 Uhr	gemeinsames Training 9. Kyu bis Dan
--------------------------	-------------------------------------

Gebühr: keine

Wir bitten um zahlreiche Teilnahme!!

Im Anschluss an den Trainings-Lehrgang findet am Samstag ab 15 Uhr unser

Sommerfest

auf dem Dorfplatz Mendt-Irmeroth“ (Mendt 8, 53567 Buchholz) statt.