

**Lehrgang**  
**mit Alexander Jährig, 4. Dan und Yoga-Lehrer**  
**23. November 2013**

**Ort:** Turnhalle hinter dem „Dürer  
Begegnungszentrum“  
Albrecht-Dürer-Straße 85  
09366 Stollberg

**Trainingszeiten:**

**Samstag:** 13:00 – 14:30 Uhr Oberstufe  
14:45 – 16:15 Uhr Oberstufe  
16:30 – 17:30 Uhr Alle  
17:15 – 18:30 Uhr Alle

**Themen:** Kata Sepai / Ablauf/ Bunkai  
Taikyoko Kage-Uke und Mawashi Uke  
Karate Do und Yoga  
Dojo Kun

**LG Kosten:** **15,00 €**  
bei Voranmeldung **10,00 €**  
**bis 19.11.2012**

**Eltern sind herzlichst eingeladen und können kostenlos beim Kindertraining teilnehmen.**

**Sonstiges:** Ein kleiner Imbissstand wird in der Halle sein.

**Kontakt:** Thomas Richter  
Tel.: 0157-72929758  
Email: ThomasRichter@karate-and-fun.de



---

**Der Lehrgang ist anerkannt als Übungsleiterverlängerung vom Sächsischen Karatebund.**

**Eine Haftung wird generell abgelehnt.**

---