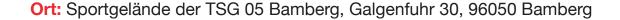


Asiatische Heil- und Kampfkünste



Bundeszentrallehrgang der DAKO / IMAF am 16.03. und 17.03.2019 in Bamberg



Programm:

Shotokan Karate: Kata, Kumite, Kinder-Karate

Arnis: Selbstverteidigung, Partnerübungen

Tai Chi: 24er Form (Peking Form)

Ashi Wasa: Beintechniken **Kobudo:** Sai, Tonfa u.a.

QiGong: 13 Mönchsübungen, 18 harmonische Übungen

Referenten:

Hanshi Hans D. Rauscher

IMAF Chairman Europa

- 8. Dan Karate-do, Hanshi
- 9. Antas Combat Arnis
- 7. Dan laido, Kyoshi

Kyoshi Christine Rauscher

- 7. Dan laido, Kyoshi
- 5. Dan Karate-do

Claus Westphal

- 6. Toan WuShu
- 5. Toan Tai Chi
- 4. Dan Karate
- QiGong Meister

Ralf Lange

1. Toan Tai Chi

QiGong Lehrer

Luis Inostroza

8. Dan Shorei-Ruy Karate-Do





Asiatische Heil- und Kampfkünste

Voraussichtlicher Ablauf

Zeit	16.03.2019	Zeit	17.03.2019
9:00 – 10:00 Uhr	Registrierung	9:00 Uhr	Begrüßung
10:00 - 10:15 Uhr	Begrüßung	9:15 – 10:45 Uhr	Training 1
10:15 – 11:30 Uhr	Training 1	10:45 – 11:00 Uhr	Pause
11:30 – 11:45 Uhr	Pause	11:00 – 12:30 Uhr	Training 2
11:45 – 13:00 Uhr	Training 2	12:30 – 13:15 Uhr	Mittagspause
13:00 – 13:45 Uhr	Mittagspause	13:15 – 14:30 Uhr	Training 3
13:45 – 15:15 Uhr	Training 3	14:30 Uhr	Ende
15:15 – 15:30 Uhr	Kaffeepause		
15:30 – 16:45 Uhr	Training 4		
18:00 Uhr	Abendveranstaltung/ Abendessen		

Gebühren:

1 Tag

25,00 Euro für Mitglieder mit gültigem IMAF/DAKO Pass 35,00 Euro für Nichtmitglieder

2 Tage

35,00 Euro für Mitglieder mit gültigem IMAF/DAKO Pass 45,00 Euro für Nichtmitglieder

Karate-Kids (bis 12 Jahre)

15,00 Euro für Mitglieder mit gültigem IMAF/DAKO Pass 25,00 Euro für Nichtmitglieder

Abendveranstaltung (1,5 Std.) ab 10 Teilnehmer ca. 15,00 Euro

Anmeldung: Dringend erforderlich, um evtl weitere Trainingshallen anzumelden!

E-Mail: info@kampfkunstzentrum-bamberg.de telefonisch bei: Ralf Lange 0172/9632029 oder

Claus Westphal 0173/3511526

Anmeldeschluß: 05.03.2019

Anreise / Übernachtung:

Anreise ist schon am 15.03.2019 möglich.

Übernachtungsmöglichkeiten von Freitag bis Sonntag in der Sporthalle des TSG, Matten sind vorhanden, Kosten pro Übernachtung: 5,00 Euro.