



SV „Blau-Weiß“ e.V. Frankfurt (Oder)

Abteilung Karate „JITOKU“

Geschäftsstelle: Fließweg 10, 15234 Frankfurt (Oder)

Seminar mit

Eiji Maeda

6. DAN,

Assistenztrainer im WTKO

Honbu Dojo New York



vom 01. - 03. Oktober 2010

Turnhalle Große Müllroser Str. 16 in 15232 Frankfurt (Oder)

Seminargebühr: 20 EUR oder 10 EUR/Tag

Ablaufplan:

	Zeit	9.-6. Kyu	ab 5. Kyu
Freitag	16:30 - 16:45	Erwärmung	
	16:45 - 17:45	Training	
	17:45 - 18:00		Erwärmung
	18:00 - 19:00		Training
Samstag	10:00 - 10:15	Erwärmung	
	10:15 - 11:30	Training	
	11:30 - 11:45		Erwärmung
	11:45 - 13:00		Training
	15:00 - 15:15	Erwärmung	
	15:15 - 16:15	Training	
	16:15 - 16:30		Erwärmung
16:30 - 17:30		Training	
Sonntag	09:00 - 09:15	Erwärmung	
	09:15 - 10:15	Training	
	10:15 - 10:30		Erwärmung
	10:30 - 11:30		Training
	11:30 - 12:30	Training für alle	

Kurzfristige Änderungen des Ablaufs und der Gruppeneinteilung bleiben vorbehalten.

Übernachtung ist in der Halle möglich!

Info: www.jitoku.de Mail: S.Deickert@gmx.net
 Sebastian Deickert Tel. +49 (0)160 -96 77 57 18

Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schäden jeglicher Art.