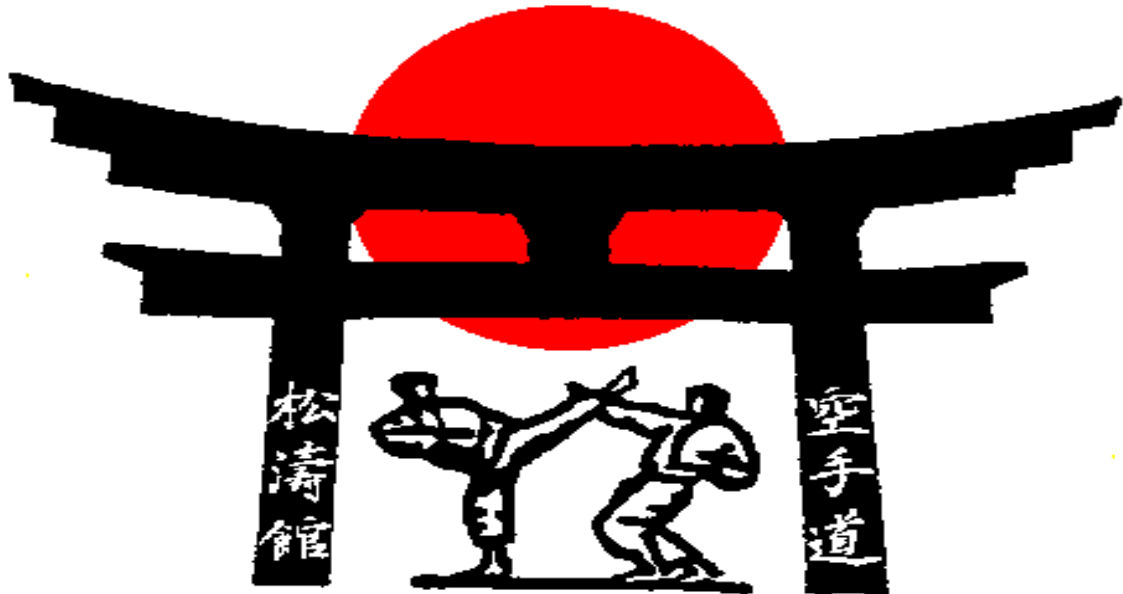


## 4. Regio- Seminar Südbaden



**KARATE – DOJO LÖRRACH** lädt ein

Samstag, den **10. Dezember 2011**

Ort : Grütthalle in Lörrach, Grützweg 15

Leitung : **Antimo Pascarella 4. DAN Shotokan**  
( Landesmeister 2011 Kata Ü 30 )

Trainingzeiten + Themen :

14:00 - 14:30 Uhr **Qi Gong** ( Gesundheits Qi Gong Blase+ Nieren-Meridian )

14:30 - 15:30 Uhr **KIHON** ( Shuto Waza )

**15:30 - 16:00 Uhr PAUSE** ( Kaffee und Kuchen sind vorhanden )

16:00 - 16:30 Uhr **Theorie** ( Sport- Verletzungen + Behandlung )

16:30 - 17:30 Uhr **KATA** ( spezielle Bunkai )

17:30 - 18:00 Uhr **ENDE** kleine Gesprächsrunde, Feedbacks

**Kosten:** keine, ab 5. Kyu- DAN

Infos: [www.karate-loerrach.de](http://www.karate-loerrach.de)  
[antimo@gmx.net](mailto:antimo@gmx.net) oder 0170 310 18 47

**Veranstalter lehnt jegliche Art von Haftung ab.**