

Lehrgang 29. 2. 20

von 10:30 – 15:00 Uhr mit Pause

im Dojo am Inselbadstadion

Trainer: Peter Meuren (4. Dan)
Stilrichtungsreferent Wado ryu im KDNW

Themen:

1. Geschwindigkeit aus der Entspannung
2. Tai Sabaki (Körperdrehung zum Ausweichen)

Bringt bitte Essen und Trinken mit.

Viel Spass