



KARATE ZEN GO



OSTERLEHRGANG als Online-LG am 2. April 2021 mit Wolf-Dieter Wichmann 9.Dan



Wie viele andere Lehrgänge fällt auch unser Präsenz Oster-Lehrgang den Corona-Einschränkungen zum Opfer.

Ich biete stattdessen einen **eintägigen** Online-LG an, der aber alle schönen Elemente unseres normalen Oster-Lehrgangs enthalten soll –

Zazen – Training und Go-Spielen!

Ablauf:

7.00 – 7.30 Uhr	Zazen	(Meditation mit Zensitzen)
9.00 – 10.00	Training	(Einleitungsgymnastik mit Steffi, danach alle drei Anteile Kihon, Kumite, Kata innerhalb der 3 Trainingseinheiten unterschiedlich gewichtet)
10.30 – 11.30	Go-Spielen	Eine Einführung am Demobrett (gut zu Hause mitzuspielen!)
Mittagspause		
14.00 – 15.00	Training	Kihon, Kumite, Kata (s.o.)
15.30 – 16.15	Go-Spielen	Go-Spiel am Demoboard (für alle, die die Spielregeln schon kennen)
16.30 – 17.30	Training	Abschlusstraining (inklusive 20 Min. Powerstretching mit Steffi)
18.00 – 18.30	Zazen	Zazen mit Abschluss des Lehrgangs

anschließend bei Bedarf „Stammtisch“ ☺

Die Kosten für den LG betragen **20-40 €**

Jeder möge bitte je nach seinen Möglichkeiten und wie viel ihm persönlich der Lehrgang wert ist, eine entsprechende Lehrgangsgebühr überweisen.

Anmeldung **per Email**, um den Zoom-Link zuzuschicken! **und** durch **Überweisung** der LGs-Gebühr sobald wie möglich, spätestens bis zum 31.3. durch Zahlung auf das Konto

► **WD Wichmann** IBAN DE792802 0050 4652 6786 01 oder über **PayPal** an wolf@budo-club.de
Nach Eingang der LGs-Gebühr wird am 1.4. abends der Link zur Zoom-Teilnahme geschickt

Infos und Anfragen an Wolf-Dieter Wichmann wichmann@budo-club.de www.budo-club.de