

Liebe Karateka,

unser nächster Online-Lehrgang findet am Samstag, dem 8.5. statt.

Wir laden euch herzlich dazu ein.

Danke für eure Rückmeldungen aufgrund derer wir das Training jedes Mal versuchen effektiver zu gestalten!

Wir bieten jetzt zwei Blöcke an – Unter/Mittelstufe und Oberstufe, um unnötige „Wartezeiten“ zu vermeiden. Selbstverständlich darf die Oberstufe bei der Unter- und Mittelstufe mittrainieren und umgekehrt. Es gibt jetzt 2 Tabata Einheiten, jeweils am Ende der Einheit.



Datum: 8.5.2021

Trainingsplan:

15:00 – 16:30 Uhr – Kihon / Kata / Tabata für die Unter- und Mittelstufe - Olli und Christopher

17:00 – 17:30 Uhr – Bassai Sho - Sensei

17:30 – 17:50 Uhr – Vorbereitung Gojushiho Dai - Christopher

17:50 – 18:30 Uhr – Gojushiho Dai Sensei

18:30 – 19:00 Uhr – Karate Tabata Training – Christopher

19:00 – 19:10 Uhr – Cool Down – Steffi

Bitte beachtet die folgenden kommerziellen Regelungen:

- Kosten für den Lehrgang 15 € (10 € für Kinder und Jugendliche)
- Anmelde- und Überweisungsschluss 7.5.2021. Achtet bitte darauf, dass die LGs-Gebühr, bis dahin auch eingegangen sein muss (bei PayPal geht das sofort).
- PayPal: WOLF@BUDO-CLUB.DE
- Überweisung an Wolf-Dieter Wichmann IBAN DE79 2802 0050 4652 6786 01

Dieses Geld kommt in vollem Umfang dem Sensei zugute und ersetzt die fehlenden Honorare der Präsenzlehrgänge.

Um das Ganze zu organisieren, brauchen wir eure Anmeldung per Doodle:

https://doodle.com/poll/y9y9dycksf9tu63s?utm_source=poll&utm_medium=link

Die Umfrage ist vertraulich und Ihr müsst bitte eure E-Mail Adresse angeben. Wir verschicken am 8.5.2021 bis spätestens 12 Uhr den Zoom Link.

Bitte meldet euch unbedingt über Doodle an – nicht nur zahlen. Die Anmeldung, mit den E-Mail Adressen, ist die Basis für die Versendung der Zoom-Links.

Falls ihr, am 8.5.2021 bis 12 Uhr keinen Link erhalten habt, bitte sofort bei Olli (wichmann.o@t-online.de) melden!

Bitte leitet diese Ausschreibung auch an andere interessierte Karateka weiter.

Wir freuen uns auf ein intensives, gemeinsames Karate Training.

Bis bald,

Christopher, Olli und WD