



SHOTOKAN

Offenes Dojo-Training

BC Goshin e.V.

2024



1984

Hamburg

08. Juni 2024

## „Älter werden mit Karate-Do“

Zwei Trainings rund um die Fragen: Wie können Formen und Techniken individualisiert werden, damit sie den jeweiligen körperlichen Möglichkeiten entsprechen? Welcher Trainingsaufbau ist altersgerecht und welche Möglichkeiten können aus langjähriger Karate-Erfahrung erwachsen?

<b>Training</b>	Es wird in einer Gruppe trainiert. Max. 20 Teilnehmer*innen, <b>Anmeldung an <a href="mailto:kontakt@goshin.de">kontakt@goshin.de</a></b> . Wasser, Kuchen und kleine Verpflegung vor Ort vorhanden.
<b>Trainer*innen</b>	Manuela Kolster (3. Dan) und Jörg Bendrien (4. Dan)
<b>Zeit</b>	Zweimal 75 Minuten mit Pause, 11:00 – ca. 14:00 Uhr
<b>Ort</b>	Dojo des BC Goshin e.V. Wandsbeker Chaussee 62 a (Hinterhof), 22089 Hamburg
<b>Kosten</b>	Spende erbeten
<b>Ausrichter</b>	BC Goshin e.V.
<b>Info und Anmeldung</b>	<a href="http://www.goshin.de">www.goshin.de</a> <a href="mailto:kontakt@goshin.de">kontakt@goshin.de</a>
<b>Haftung</b>	Eine Haftung wird vom Ausrichter nicht übernommen.

---

**Ausblick**

13. Juli 2024: 2. Offenes Dojo-Training im BC Goshin