

Einstiegslehrgang "Kobudō" am 11.11.2017

- 10:00 Uhr - 10:30 Uhr Begrüßung & Einstiegsvortrag
10:30 Uhr - 11:00 Uhr Aufwärmung & Bewegungsgrundlagen
11:00 Uhr - 11:45 Uhr Kobudō: "Bō" (langer Stock), Teil 1
11:45 Uhr - 12:30 Uhr Mittagspause
12:30 Uhr - 13:30 Uhr Kobudō: "Tekkō, Sai, Tunfa" (2-teilige Waffen)
13:45 Uhr - 14:45 Uhr Kobudō: "Bō" (langer Stock), Teil 2
14:45 Uhr - 15:00 Uhr Abwärmung & Ende

Ausrichter: Kobudō-Gruppe Ilmenau

Kontakt: marius-nolte@gmx.de

Ort: Sportzentrum Bushidō Ilmenau
(Weimarer Straße 28, Ilmenau)

Kosten: keine

Webseite: tesshinkanilmenau.wordpress.com

Die Teilnehmenden sind damit einverstanden, dass die von ihnen im Zusammenhang mit dem Lehrgang gemachten Fotos ohne Vergütungsansprüche ihrerseits genutzt und weiter gegeben werden dürfen. Die Veranstalter übernehmen keine Haftung für Schäden. Es gibt keine Voraussetzungen an die Teilnehmenden. Waffen können vom Veranstalter bereitgestellt werden. Eine Anmeldung per e-Mail ist zur Planung hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich.