



Dansk Karate Union



Præsentarer

Det 1. årlige grønbælte seminar d. 21. november 2009



Er du 4. eller 3. kyu må du ikke gå glip af dette spændende seminar, som vil byde på:

- Personlig coaching
- Undervisning i knock down kamp
- Gennembrydning
- Idokihon & kata
- Selvforsvar & gulvkamp

Træningen vil være tilrettelagt så den rammer præcis dine behov som grønbælte.

Instruktører på seminaret er: Sensei Michael Eibye 3. dan, Senpai Lars Kofoed 2. dan, Senpai Niels Mikkelsen 2. dan og Senpai Kim Paulsen 2. dan

Tid & Sted: Lørdag d. 21. november fra 9.00 – 18.00 i Roskilde Karate Klub, Præstemarksvej 10 C, 4000 Roskilde (der vil være mulighed for overnatning i dojoen fra fredag til lørdag).

Hvem: Alle fra 4. til 3. kyu, som er 15 år eller derover, kan deltage.

Pris: 150 kr. inkl. undervisning, frokost, frugt, snacks og drikke. (Er der stemning for det, går vi ud og spiser om aftenen, dette er ikke inkluderet i prisen).

Tilmelding: Til Sensei Michael Eiby på michael.eibye@privat.dk senest d. 7. november. Betaling sker på seminaret, men tilmelding er bindende.