

ORT: Mehrzweckhalle Arosa

ÜBERNACHTUNG: Hotel/Backpacker/Jugi

-> selber organisieren: www.arosa.ch

PROGRAMM: Training/Apéro/Disco

KURSKOSTEN: Erwachsene Fr. 140.-, Frühbuchungsrabatt Fr. 120.- (mit Kata Spezial Fr. 185.-/165.-) SchülerInnen/Lehrlinge/StudentInnen: Fr. 110.- Frühbuchungsrabatt Fr. 85.- (mit Kata Spezial Fr. 145.-/125.-)

FRÜHBUCHUNGSRABATT: bis 18. April 2010

ANMELDUNG: in deinem Dojo

ANMELDESCHLUSS: 7. Juni 2010.

Shito Ryu Gasshuku - Arosa, 18. - 20. Juni

KATA SPEZIAL MIT
STEFAN RÖTLISBERGER,
EHM. KATA NATIONALTRAINER SKF

VERSCHIEDENE KATAS UND BUNKAI (ANWENDUNG)

KATA HEIKU

KATA ANNAN

PRÜFUNGS-KOMBINATIONEN

IPPON KUMITE

KUMITE

KRAV MAGA

KRAFT ÜBUNGEN

MORGEN QI GONG

**Alle Karatekas ab 14 Jahre,
jüngere in Begleitung der Eltern,
Weiss- bis Schwarz-Gurt
sind herzlich willkommen!**

WWW.SHUKOKAI.CH