



Bayerischer Karate Bund e.V.

Breitensport

氣

BUDOKAN München e.V.
Traditionelles Karate München

BKB-Breitensportprogramm Shiatsu **Bernhard Milner** **2019**

Teil I, 23. – 24. November 2019

Praxis: Hinterkopf, Nacken, Rücken, Hüfte,
Schultern, Schädel und Gesicht
Vitalpunktstimulation

Teil II, 14. - 15. Dezember 2019

Praxis: Beine, Füße, Arme, Hände, Bauch
Kakie (Klebende Hände)

Teil III, folgt in 2020

Praxis: Prävention (Vorbeugen von Verletzungen), Aufwärmen, Dehnung, Selbstmassage; klassisches Aufwärmen im Karate und Dehnen, sowie Selbstmassage nach chin. Vorstellung

Samstag 10.00-13.00 und 14.00-18.00 Uhr

Sonntag 10.00-12.00 Uhr

Gebühren: 65 Euro bei Voranmeldung bis spätestens 01.11.19 per E-Mail an Budokan München e.V. (s.u.), danach 70 Euro; Haftungsausschluß!

Zum 4. Mal startet unsere Ausbildungsreihe Shiatsu in München mit den ersten drei Kursen, die mit zwei Aufbaukursen in den beiden Folgejahren zur Vertiefung der Praxis komplettiert wird. Der Kurs richtet sich auch an alle Teilnehmer der Grund- und Aufbaulehrgänge aus den letzten Jahren.

Neueinsteiger herzlich willkommen - Vorkenntnisse nicht erforderlich!

Teilnehmeranzahl begrenzt auf maximal 35 Personen, es gilt die Reihenfolge der Voranmeldung bzw. des Zahlungseinganges! (Bankverbindung wird mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt).

Budokan München e.V., (Ch. Gembe, 1. Vors., Adolf-Baeyer-Damm 14, 81735 München)

Ort: Turnhalle Grundschule Oberföhringer Str. 224, 81927 München

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, bequeme und lockere Kleidung, ev. warme Socken; Schreibzeug; Getränke und Imbiss kostengünstig vor Ort

Gabriella Gembe (0172 / 821 68 96) - Büro und Sekretariat
Christian Gembe (0172 / 28 68 685) - Trainer im Budokan

www.kampfkunstschule-budokan.de
kontakt@kampfkunstschule-budokan.de

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



Bernhard Milner
9. Dan Shôtôkan DKV
Karate-Lehrer und Gesundheitstrainer, Shiatsu-praktiker