

Ki-Karate Intensiv Online (zoom) Karfreitag (Osterkurs): 2. April 2021

Dr. Petra Schmidt 5. Dan Shotokan
Ki-Karate. Eine erfolgreiche **Bewegung**

Anmeldung:
ps@ki-schule.com

Infos auch per Mobil:
0157 740 161 46

Nach eurer Anmeldung per Email
sende ich euch den **zoom** Link.

Karfreitag (02.04.2021)

10.30-12.00 Uhr: Ki-Übungen

16.00-17.30 Uhr: Karate (Bassai Dai)

Kosten: 30 Euro / 20 Euro (eine Einheit)

Vorkenntnisse der Kata sind nicht notwendig!

Weitere Infos auf der Rückseite.

Ki-Karate

Was ziehen wir an?

Ich trage beim Karate den Karate-Gi und beim Ki bequeme Sportsachen. Ihr macht es einfach so, wie ihr möchtet!

Wieviel Platz benötigen wir?

Der Platz einer Isomatte / Yogamatte ist ausreichend!

Warteraum

Wenn ihr auf den Link klickt, werdet ihr in einen Warteraum geleitet. Ich komme dann und lasse euch in unseren Trainingsraum eintreten. Damit ich weiß, wer ihr seid, nutzt bitte möglichst euren vollständigen Namen für dieses Meeting oder sagt mir einfach bei der Anmeldung unter welchem Namen ihr teilnehmt.

Kamera & Audio

Wenn ich euch sehen kann, gebe ich euch individuelle Tipps zur Verbesserung der Übungen. Wer das möchte - Kamera an! Den Ton bitte zum Begrüßen kurz anschalten, wenn es möglich ist, und dann beim Üben bitte ausschalten, damit es für uns alle nicht knistert.