

Ki-Karate & Tai Chi

von Montag, den 3. bis Freitag, den 7. Oktober 2022

Dr. Petra Schmidt und Annette Blum Paulino

„It's all about where your mind's at“

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.45	Begrüßung Sporthalle				
10.00 – 11.30	Ki-Übung	Ki-Übung	Ki-Übung	Ki-Übung	Ki-Übung
11.30 – 13.00	Ki-Karate	Tai Chi	Tai Chi	Ki-Karate	Doki
Mittag				Kyu-Prüfung (DKV) (nur nach vorheriger Anmeldung)	
16.00 – 17.30	Tai Chi	Ki-Karate		Ki-Karate	
Abend			gemeinsames Abendessen		Programmänderungen möglich

Ki-Übungen und Tai Chi bitte in bequemer Kleidung: Trainingshose und T-Shirt oder Gi-Hose und T-Shirt
Karate bitte im Karate-Gi

Trainingsort: Sporthalle Pestalozzischule, St.-Nicolai-Straße 6, 25980 Westerland, Sylt