

# 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	<b>Abschluss:</b> Ki-Übung & Doki (bis ca. 12.00)
11.30 – 13.00	Ki-Karate	Tai Chi	Tai Chi	Ki-Karate	
Mittag				<b>Kyu-Prüfung (DKV)</b> (nur nach vorheriger Anmeldung)	
16.00 – 17.30	Tai Chi	Ki-Karate		Ki-Karate	
Abend			<b>gemeinsames Abendessen</b>		<b>Programmänderungen möglich</b>

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