



**Karate-DO und Selbstverteidigung Trier**

Eingetragener Sportverein für Kampfkunst und Gesundheit  
www.selbstverteidigung-trier.de



# Karate DO Lehrgang

## mit Martin Nienhaus (4. DAN)

**Sonntag, den 18. März 2012**

**Pestalozzi-Halle, Speestrasse 12b, 54290 Trier**

Am Beispiel der KATA Heian Sandan und, darauf aufbauend, der Bassai Dai werden Grundlagen zu den Tierbildern in den Kata mit der sich daraus ergebenden Energiearbeit vermittelt.

11.00 - 12.30	Die Bildersprache der Kampfkunst (Teil 1) Heian Sandan
12.45 - 14.15	Die Bildersprache der Kampfkunst (Teil 2) Bassai Dai
14.30 - 16.00	Die Energielehre der Kampfkunst (Kinesiologie)

**Achtung: Verpflegung kann keine angeboten werden,  
bitte selbst versorgen!**

Lehrgangsgebühr 15,00 EUR - bis 14 Jahre 10,00 EUR  
Info Ursula Panschar, Peter-Lambert-Strasse 4, 54292 Trier  
Tel: (0651) 27263 Mobil: 0162 7831938 - email: info@selbstverteidigung-trier.de  
Der Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung