



## Heraus zum Neujahrsputz! 1. Gefährtentraining 2018

**Ort:** Sporthalle Tagore Gymnasium  
Sella-Hasse-Str.25  
12678 Berlin

**Datum:** 03.03. 2018, Beginn 11:00Uhr

**Gebühr:** 5,-€

**Themen:** - Kata: Nijushiho verantwortw. Alexander Eisfeld  
Meikyo verantwortw. Mike Stepputat  
Kanku Sho verantwortw. Dirk Zimmermann

- Kumite: Jyu Kumite verantwortw. Jürgen Mosler  
- Dehnung/Gymnastik: verantwortw. Andreas Förster

**Kontakt:** Dirk Zimmermann 0171- 2836 222, Bushido- Dojo 030- 933 95 71

**Dehnung/Gymnastik mit Andreas Förster, saunahafte Auswertung im Dojo**

*Bereits über 6 Jahre haben die Trainer und Schwarzgurte aus Halle, Weimar, Kamenz, Stavenhagen, Dresden, Leipzig, Rotenburg/F. und Berlin im Schweiß ihres Angesichts an Ihrer Grundschule, Kata und Kumitefähigkeiten unter gegenseitiger Korrektur gefeilt. Ziel ist es mit einem rotierenden Trainersystem ein gleichmäßig hohes Niveau in Technik und Trainingsform zu erreichen und vor allem in den jeweiligen Dojos weiterzugeben. Grundsatz ist dabei die gegenseitige Achtung und Akzeptanz und die technische Ausrichtung an Risto Kiiskilä.*