

# Karate

# Workshop

**Ort:** Sportschule Senshu Wismarer Str. 42  
12207 Berlin

**Termin:** Sonntag, 18.09/09.10/18.12.22  
Samstag 19.11.22

**Uhrzeit:** 10 bis 13 Uhr

**Teilnehmer:** alle Karateka/26 Plätze (Doodle  
Anmeldung)

**Teilnahmegebühr:** 42 €

**Meldeschluss:** 15.09.2022

**Leitung:** Kristin Reinhardt

**Inhalt:**

- So. 18.09.22  
Prüfungsvorbereitung
- So. 09.10.2022  
Pratzen und Sandsack Training
- Sa. 19.11.22  
Kata-Training, Schwerpunkt  
Atemtechniken (Kiai, Ibuki und Nogare)
- 18.12.22  
Karate Cup

