



Mathias Gäbel
Breite Str. 14
14467 Potsdam
Tel.: 0151-12717931
Landesstilrichtungreferent
Brandenburg Wado-Ryu

Danvorbereitungslehrgang am 02.10.2010

mit Bernd Alscher 5. Dan und Mathias Gäbel 4. Dan

Trainingsplan

**10.00 Uhr – 12.00 Uhr : Kihon/ Keri/ Uchi Waza/ Renzuku Waza.
13.00 Uhr – 15.00 Uhr : Kata/ Ohyo – Kihon Kumite/ Zusatzteil B**

Ort Wildenbruch Potsdamer Allee
14552 Michendorf

Teilnehmer Karateka ab 5.Kyu

Der Lehrgang ist für alle Teilnehmer kostenfrei!

Wegbeschreibung:

Autobahn Berliner Ring Richtung München. Abfahrt Michendorf gerade über die B2 (ist auch die Umgehung von Michendorf) erste rechts. Wildengruch ist hier schon ausgeschildert. Dies ist die Luckenwalder Str. diese Strasse immer geradeaus.
Auf der linken Seite seht ihr das Hotel am Wald. Danach links in die Hauptstr.
Am Ende dem Hauptstrassenschild nach rechts in die Potsdamer Allee folgen. Nach ca. 200 m Sporthalle auf der rechten Seite. Könnte die Nummer 8 sein, für das Navi.

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung.

Bei Rückfragen unter 0151-127 179 31 oder gaebel@mzwo.net