



EINLADUNG ZUM 25-JÄHRIGEN GEBURTSTAG UNSERER SHOTOKAI-DOJOS

Datum: Samstag, 30.09.2017 ab 9 Uhr

Ort: Dornaper Straße 16 - 18, Haus 9
42327 Wuppertal

Seit fast 50 Jahren wird in Solingen Shotokai-Karate praktiziert. Seit 1992 in den Räumen des heutigen Dojos. In demselben Jahr wurde auch das Shotokai-Dojo in Wuppertal gegründet.

25 Jahre später möchten wir mit Euch diese Geburtstage feiern. Daher laden wir Euch ganz herzlich zum gemeinsamen Jubiläum der Gruppen aus Solingen und Wuppertal ein. Nicht nur die aktiven Mitglieder unserer Dojos, sondern auch alle Ehemaligen und Freunde sind herzlich willkommen.

Es wird Übungseinheiten zu verschiedenen Themen geben: Shotokai-Karate, Tai Ji, Yoga, Bo-Karate und mehr. Die Keikos werden von Lehrern beider Dojos und durch Gast-Lehrer geleitet. Teilnehmen kann jeder, der Lust dazu hat – auch für einzelne Übungseinheiten.

Zwischendurch und am Abend soll es aber auch gemütlich werden. Für Essen und Trinken ist gesorgt.

Das ausführliche Programm findet Ihr auf der nächsten Seite.

Karate-Dojo Wuppertal e. V. und
Dojo Hermann Daun in Solingen



PROGRAMM

Datum: Samstag, 30.09.2017

Ort: Dornaper Straße 16 - 18, Haus 9
42327 Wuppertal

9 Uhr	Gemeinsames Frühstück	
10 Uhr	Taiso (Thomas)	
11 Uhr	N.N.	Changquan 1 (Hermann)
12 Uhr	Heian Katas (Thomas)	Changquan 2 (Hermann)
13 Uhr	Mittagspause	
14 Uhr	Kindergruppe (Sonja + Ralf)	Kanku Dai (Thomas)
15 Uhr	Kumite (Marion + Danny)	Nijushiho (Stefan)
16 Uhr	Bunkai (Oliver)	Bo-Kata (Hermann)
17 Uhr	Midare (Hermann + Stefan)	
18 Uhr	Klebende Hände oder 8 Brokate (Hermann)	
19 Uhr	Yoga (Rainer)	
20 Uhr	Essen, Trinken und Feiern	

Die Übungseinheiten finden auf der Matte oder bei schönem Wetter auch draußen statt. Die Größe des Dojos erlaubt, zwei parallele Gruppen einzurichten.

Zwischen den einzelnen Einheiten wird es einige Minuten Pause geben.



空

手

道

場