



## Workshop mit dem Landestrainer Kumite Christian Grüner (4. DAN) im Vereinseigenen Dojo



Am Sonntag, den **12. November 2017** findet im Vereinseigenen Dojo des Karatevereins Cochem ein Workshop mit dem Landestrainer Kumite Christian Grüner statt.

Die Inhalte der Trainingseinheiten konzentrieren sich auf die Umsetzung von Grundtechniken auf den Kumite-Bereich. Dabei gilt es diese auf unterschiedliche Distanzen anzuwenden.

Eingeladen sind alle Sportler des Karate Dojo Cochem und SEN5 Mayen, sowie alle Interessierten, vor Allem auch die Kumite-Kaderathleten.

**Ort:**  
Vereinseigenes Dojo des Karateverein Cochem am Stadion. Das Dojo befindet sich im Gebäude der Umkleidekabinen in der ersten Etage.

**Adresse:**  
Stadionstraße  
56812 Cochem

### Trainingszeiten:

**Alter 0 bis einschließlich 14 Jahre:** 09:30 Uhr bis 10:30 Uhr  
13:00 Uhr bis 14:00 Uhr

**Alter ab 15 Jahre:** 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr  
14:00 Uhr bis 15:30 Uhr

**Der Eintritt ist frei!**



Christian Grüner (4.DAN)

Anmeldung ist nicht erforderlich  
Info: Klaus Bleser Tel. 0152 31 81 93 02 und  
[www.karate-cochem.de](http://www.karate-cochem.de)

*Haftungsausschluss:*

*Veranstalter und Ausrichter lehnen eine Haftung für Schadensfälle aller Art ab.*