



Toshima Ratzeburger
Sportverein



Koshinkan – Prüfungsvorbereitungslehrgang

Zum Lernen, Spaß haben, Auspowern, zur Prüfungsvorbereitung...

Mit Rolf Lahme (6. DAN) aus Neumünster

Samstag, 17. Februar 2018, 13 - 17 Uhr, Halle D

3 x je eine Stunde Training, dazwischen Pausen zum Essen, Trinken, Reden...

Einheit 1 und 2 für alle; Einheit 3 nur noch für die Dan –Prüflinge

Getränke werden gestellt. Wir bitten um ein paar Snacks und Obst für ein kleines „Büffet“



Mitgemacht – mitgelacht – mitgeschwitzt!