

SLOVENSKÝ ZVÄZ KARATE
Sekcie klasického karate a kobudo

a
VUKABU
usporadúvajú
workshop.



- Názov workshopu* : *Podstata cvičenia dýchacej kata Sanchin.*
- Termín workshopu* : *9.12.2023*
- Miesto konania* : *Dojo Karate klub Kretovič*
- Účel workshopu* : *Oboznámiť sa so zdravotnými benefitmi cvičenie kata Sanchin. Hlavne strečovanie fascií, ukotvenie tela a budovanie dolného tantienu, ako centra imunitného systému.*
- Inštruktori* : *František Kretovič*
Tomáš Kayser
Michal Merga
- Zúčastnení* : *tréneri klubov a cvičiaci členovia Slovenského zväzu karate*
- Oblečenie* : *športové oblečenie (tepláky).*
- Program* :
- Prvá časť workshopu* : *9.00-12.00 hod.*
- V prípade požiadavky účastníkov:*
- Obedňajšia prestávka* : *12.00-13.00 hod.*
- Rekapitulácia workshopu* : *13.00-14.00 hod.*
- Prihlášky zasielajte na* : *František Kretovič*
E-mail.: karate.kretovič@gmail.com
Telefón: +421 905 321899

Všetky poplatky budú hradené SZK a VUKABU.