



Karate – DO Sonntagstraining

mit Roland Ahlers

7. DAN –DKV SOK (Shotokan Ryu)

3. DAN – Kyusho Jitsu DKV

Am Sonntag, 12.04.2026

10:00 – 12:00 Uhr

10:00 – 11:00 Uhr für alle – Kinder / Jugend / Erwachsene ab 8.Kyu (leicht)

11:00 – 12:00 Uhr Jugend / Erwachsene ab 8.Kyu (anspruchsvoll)

Wo: Karate Dojo, Schwarz-Weiß Oldenburg
Auguststr. 78, 26121 Oldenburg

Wer: alle die Lust haben am Sonntagmorgen zu trainieren
und die Heian Shodan gut beherrschen.

Was: Heian Shodan – Kihon, Kata und Bunkai
in vielen Ausführungen, von leicht bis anspruchsvoll. Für jeden etwas.

Über eine rege Beteiligung und Anmeldung würde ich mich freuen.

Infos: Roland Ahlers - 0173 61 33 248
Karate-do@swo-online.de