



Senior Dan Seminar med Fritz Nöpel (9. Dan)

Dato: Mandag 23.7.2012 (ferie!!)

Tid: 17:30 -21:00

Sted: Jordal Idrettshall, Tøyen, Oslo

Jordalgata 12 a, 0657



"Die Edlen Uebungen der Alten Meister."

"Fortidens mesteres edleste øvelser."

Trøgstad Karateklubb har æren av å invitere til et åpent senior dan-seminar med 9. Dan Gōjū-Ryū Hanshi Fritz Nöpel. **Det undervises i funksjonelle prinsipper for selvforsvar** implementert i 18 forskjellige øvelser basert på gamle tradisjoner.

Dette er opplegg for erfarne kampkunstutøvere med sikte på effektivt selvforsvar.

Seminaret er åpent for alle grener og stiler innen NKF.

Alderskrav på minimum 35 år og svart belte eller tilsvarende innen din gren/stil.

Tips: Ta med en venn så er det enklere å huske og repetere detaljene etter seminaret.

[Fritz Nöpel](#) er 74 år og grunnlegger av Gōjū-Ryū Karate i Tyskland med 9. Dan siden 2007. I juli 2012 vil han besøke Trøgstad Karateklubb (TKK) for første gang. Klubbleder Rainer Ekseth 3. Dan, opprinnelig fra Tyskland grunnla TKK i 2006 og er veldig beæret av besøket. Ekseth var elev av Ulrich Schlee († 2010) som igjen var elev av Fritz Nöpel siden 1972.

Påmelding: Sendes på e-post til Rainer Ekseth: rainerkockmann@gmail.com Tlf. 909 79 954

Påmeldingsfrist: Grunnet sommerferie for mange må vi ha påmelding innen **fredag 22. juni!**

Seminaravgift: 200 kr (betales til Trøgstad KK konto: 1140 67 36115 innen 22. juni)

Linker til litt info om Fritz Nöpel:

