

DOJO LEMGO- LIPPE



Kata im Park für Jugendliche

🕒 Donnerstags, 17:00 – 18:00 Uhr

📍 Engländersportplatz, Vogelsang in Lemgo

Eine Kata besteht aus altüberlieferten Karatebewegungsabläufen. Die Koordination von Atmung und Bewegung soll Körper und Geist in Einklang bringen und gute gesundheitliche Effekte erzielen. Alle Bewegungen sind für jede Person ausführbar.

👤 Stefan Krause et al.

Kata im Park für Erwachsene

🕒 Donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr

📍 Engländersportplatz, Vogelsang in Lemgo

Eine Kata besteht aus altüberlieferten Karatebewegungsabläufen. Die Koordination von Atmung und Bewegung soll Körper und Geist in Einklang bringen und gute gesundheitliche Effekte erzielen. Alle Bewegungen sind für jede Person ausführbar.

👤 Stefan Krause et al.