

# Malle2018

Karateseminar in  
Portocolom

01.07. – 08.07.2018



Ob wir mal eine  
Trinkpause einschieben sollten...  
die bewegen sich ja gar nicht  
mehr ...



MIT EFFEKTIVEN  
**YOGA**  
EINHEITEN

und Treue Bonus –  
Profitieren Sie ab  
sofort als lang-  
jähriges Mitglied!



01.07. – 08.07.2018



## Action plus Erholung für „Leib und Seele“

Training in mallorquinischer Sonne, danach Strand und abends ein Cocktail? Und Yoga – so einfach kommt ihr uns ja nicht davon!



**Trainingszeiten** [Sonntag frei!]:

9.30 – 13.30 Uhr, außer Sa.: 9.30 – 12.00 Uhr

**YOGA-SPECIAL: damit eure Muckis gestählt und die Haltung beim Karate verbessert wird, gibt es ein paar Yoga-Einheiten zwischendurch. Wer da nicht stöhnt ...**

Familie und Freunde sind herzlich eingeladen – eine tolle Woche, um ein Intensivtraining mit Urlaub zu verbinden.

**Seminarleiter:**

**Ulrich R. Prass, Shihan 7. Dan Karate**  
**+ Nathaly Neusser, 5. Dan Karate, Yoga-Lehrerin**

**Lehrgangsgebühr: € 375,00\***

**Eigene Organisation von Unterkunft, Flug, Auto etc., oder über Arno Krisp, JLS Touristik, Tel. 02 11-423 03 71**

\*Bitte bei Interesse im Büro der JSD kostenpflichtig anmelden, gegen Anzahlung von € 100. Restbetrag ist bis spätestens 10.06.2017 zu entrichten!

Es gibt wieder einen Treuebonus für Mitglieder: ab 10 Jahren mit einer Vergünstigung von 10% und ab 20 Jahren mit 20% auf die Lehrgangsgebühr! Treue soll belohnt werden. :-)



**P R A S S**  
Kampfkunst | Bewegungskultur