



1. KARATE Dojo

Obertshausen e.V.

BANKVERBINDUNG: SPARKASSE LANGEN – SELIGENSTADT BLZ: 506 521 24 KONTO.NR.:0810 2634 VERS.160203HW

KARATE – Seminar für alle Stilrichtungen

Obertshausen/Hausen, Kreis Offenbach

21.10.2023



Ronny Repp
7. DAN
DJKB/JKA instructor



Thomas Flohrer
6. DAN
Instructor



Jürgen Gutmann
5. DAN
Instructor



William Luh
5. DAN
Instructor

Ausrichter: 1. Karate Dojo Obertshausen e.V

Information: 01522 6294880 oder 01511 0701185

Trainingsort: Rodauhalle, Rodastr., 63179 Obertshausen

Trainingszeiten:

10:00 - 11:15 Uhr	Gemeinsames Training
11:30 - 12:45 Uhr	9. Kyu – 4. Kyu
	3. Kyu – DAN
12:45 – 14:00 Uhr	Pause
14:00 - 15:15 Uhr	Gemeinsames Training
15:15 – 15:30 Uhr	Gemeinsame <i>Kihaku</i> und <i>Karada</i> Übungen

Monto: ab 15:30 Uhr

Prüfung: ab 16:00 Uhr 9. Kyu bis 1. Kyu DJKB + DKV

Seminarinhalt: **Kihon** zum Shiai (Wettkampftraining) bedeutet richtige Technik (Waza), Dynamik (Dainamikusu) und Kraft (Chikara) in Verbindung zu bringen.

Philosophie: **Grundlagen:** *Bilaterale Beziehung zwischen Geist (Kihaku) und Körper (Karada) in Einklang zu bekommen.* Bewegung und Entspannung sind wichtig für einen gesunden Körper, Geist und Seele. Richtige Bewegung hilft uns außerdem, Stress abzubauen und uns zu entspannen!

Seminargebühr:

Erwachsene	25,00 EUR
Kinder bis 14 Jahre	15,00 EUR

Bewirtung: Kaffee, Getränke, Snacks

Haftung / Bilder: Veranstalter und Ausrichter lehnen jede Haftung ab

Bilder: Bildmaterial vom Lehrgang wird veröffentlicht

Anfahrt: Frankfurter Kreuz oder Offenbacher Kreuz Richtung Würzburg (A3), Abfahrt Obertshausen, Richtung Obertshausen.

Internet: www.Karate-Dojo-Obertshausen.de