



KARATE & WEINFEST

Rheingau-Sommerlehrgang 2026

Mit Peter Frickhofen

SAMSTAG
15.08.2026
In Rüdesheim am Rhein

Lehrgang einmal anders.

Erst trainieren, dann gemeinsam
das Rüdesheimer Weinfest besuchen.

Techniktraining in kleiner Gruppe
mit persönlicher Betreuung und
angenehmer Atmosphäre.

Karate erleben.
Rheingau genießen.

**NUR
16
PLÄTZE**
pro Leistungsgruppe



INHALT

- Grundschole
- Hüftarbeit
- Timing & Distanz
- Stabilität & Dynamik
- effiziente Abläufe

**Für Karateka aller
Graduierungen.**



KLEINE GRUPPE

Maximal 16 Teilnehmer
pro Leistungsgruppe.

Mehr Zeit für individuelle
Korrekturen und
persönliche Betreuung.



PREMIUM DOJO

- ✓ Training in meinem
privaten Dojo
- ✓ klimatisierter
Trainingsraum
- ✓ angenehme Atmosphäre



WEINFEST

Nach dem Training
geht es gemeinsam
auf das Rüdesheimer
Weinfest.

(freiwillige Teilnahme)



TRAININGSZEITEN

Es finden 2 Trainingseinheiten statt.
Je nach Teilnehmerzahl erfolgt das Training
in einer oder zwei Leistungsgruppen.
Trainingszeiten und etwaige Gruppen-
aufteilungen werden nach Anmeldeschluss
(Sonntag, 09. August) mitgeteilt.

Kurzentschlossene: Bitte rechtzeitig anfragen –
bei vorhandener Kapazität ist eine Teilnahme
natürlich noch möglich.



ANMELDUNG ERFORDERLICH

Frühzeitige Anmeldung wird empfohlen.



LEHRGANGSGEBÜHR

30,00 €

ANMELDUNG & INFO

- Peter Frickhofen
- 0177 555 3 222
- info@kuro-obi-ruedesheim.de
- www.kuro-obi-ruedesheim.de
- Studio K4
Kaiserstraße 4
65385 Rüdesheim am Rhein

