



DJKB

STÜTZPUNKT SÜD-WEST

Fachverband
für traditionelles
Karate



Stützpunktkaderlehrgang & allgemeines Kindertraining am 15./16. März 2025 in **Stuttgart**

Stützpunkttrainer/in: Anika Lapp & Pascal Senn
Assistenztrainerin: Kathrin Heinz

Ort: TSG Stuttgart (Budo-Zentrum), Georgiiweg 11, 70597 Stuttgart

Programm: Kadertraining der Leistungsgruppe (auf Einladung, 2täglich) & Kinder 8 – 13 Jahre, ab 7. Kyu (allgemeines Training, 1täglich)

Kosten: 15 Euro pro Teilnehmer/in inkl. Verpflegung

Anmeldung: - Kader – Namentliche An- / Abmeldung
- Kindertraining bitte nur Personenanzahl bis
spätestens Montag, 10.03.2025 per E-Mail an
seifermann@djkb.com

Ausstattung: 1 – 2 Karate-Gi, , DJKB-Ausweis, Krankenversichertenkarte
Wettkampfausrüstung (Faust-, Zahn-, Tief- & Brustschutz),
Kader zusätzlich: Schlafsachen (Schlafsack, Kissen, Isomatte o.ä.)



Zeitplan – 15./16. März 2025

| Samstag - Kinder 8 – 13 Jahre (allgemeines Training) | |
|---|-----------------------------------|
| 09:45 – 10:30 Uhr | Anmeldung |
| 10:30 – 11:30 Uhr | Training mit Kathrin Heinz |
| 13:30 – 14:30 Uhr | Training mit Kathrin Heinz |

| Samstag – Stützpunktkader | |
|----------------------------------|---|
| 09:00 – 09:30 Uhr | Anmeldung |
| 10:30 – 11:30 Uhr | Funktionelles Training mit Carolin Senn |
| 11:30 – 12:30 Uhr | Kader, Gruppe 12 – 15 Jahre – Pascal Senn Kader, Gruppe ab 16 Jahre – Anika Lapp |
| 14.30 – 15:30 Uhr | Kader, Gruppe 12 – 15 Jahre – Anika Lapp Kader, Gruppe ab 16 Jahre – Pascal Senn |
| 16:00 – 17:00 Uhr | Kader, Kata-Team Kader, Kumite Spezial |

| Sonntag – Stützpunktkader | |
|----------------------------------|---------------|
| 08:00 – 09:30 Uhr | Kadertraining |