



# 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

**12.10.2024**



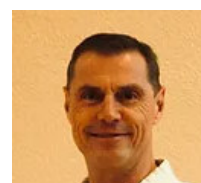
**Ronny Repp**  
7. DAN  
DJKB/JKA instructor



**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 | Kumite alle Kyu/DAN      |
| 11:30 - 12:45 Uhr | Kumite alle Kyu/DAN      |
| 12:45 – 14:00 Uhr | Pause                    |
| 14:00 - 15:15 Uhr | Kata alle Kyu/DAN        |
| 15:30 –16:30 Uhr  | Kata alle Kyu/DAN        |
| 16:30 –17:00 Uhr  | Alle Gruppen Entspannung |
- Die Gruppeneinteilung Kyu/DAN erfolgt vor Ort!**
- Prüfung:** ab 17:30 Uhr 9. Kyu bis 1.Kyu DJKB + DKV
- Seminarinhalt:** **Kumite & KATA** (Wettkampftraining) bedeutet richtige Technik (Waza), Dynamik (Dainamikusu) und Kraft (Chikara) in Verbindung zu bringen.
- Entspannung:** **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](http://www.Karate-Dojo-Obertshausen.de)