



STILOFFENER KARATE-LEHRGANG 29.03.2025 IN BRÜCK / MARK

mit Thomas Richtsteig (7. DAN Goju-Ryu) und Jörg Weisflog (7. DAN Dim-Mak)

Veranstalter und Ausrichter:	Karate-Do im Fläming e.V.	
Ausschreibung:	stiloffener Praxislehrgang für Unter- und Oberstufe	
Trainingsort:	Oberschule Brück, große Turnhalle, Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 1, 14822 Brück	
Trainingszeiten:	<u>10:00 - 10:30 Uhr</u>	Begrüßung und Erwärmung
	<u>TE 1: 10:30 - 12:00 Uhr</u>	
	- Kinder/Anf. bis Grün / Jörg - ab Blaugurt / Thomas	Hebel und Druckpunkte von der Bunkai zur Selbstverteidigung
	<u>12:00 - 12:45 Uhr</u>	Mittagspause / Erholung
	<u>TE 2: 12:45 - 14:15 Uhr</u>	
	- Ki./Anf. bis Grün / Thomas - Erw./ab Blau / Jörg	Grundlagen und Drillformen Druck- und K.O.-Punkte Teil 1
	<u>14:15 - 14:30 Uhr</u>	Pause / Ende Kindertraining (bis 14)
	<u>TE 3: 14:30 - 16:00 Uhr</u>	
	- nach Wahl / Thomas - nach Wahl / Jörg	Karategeschichte und Drillformen Druck- und K.O.-Punkte Teil 2
Verpflegung	Für Verpflegung ist jeweils selbst zu sorgen.	
Lehrgangsgebühren:	20,00 Euro für Nicht-Mitglieder	

Ausrichter und Veranstalter übernehmen keine Haftung!

Weiterführende Informationen gibt es hier:

- Marko Belitz, Tel. 0173 / 538 73 28
- www.karate-flaeming.de
- info@karate-flaeming.de

**WIR FREUEN UNS WIEDER AUF EINE REGE TEILNAHME UND
WÜNSCHEN ALLEN TEILNEHMERN VIEL SPAß UND ERFOLG! OSS!**