

Tageslehrgang

ERWACHSENE 40 € / KIDS (BIS 14 JAHRE) 15 €

+ BURGER & HOT DOGS 12 €

WOCHENENDPREIS Erwachsene 50 € / Kids 20 €

TAGESVERPFLEGUNG Ist separat buchbar.

ÜBERNACHTUNG

IN DER JUGENDHERBERGE 2 NÄCHTE IM 4-6 BETT-ZIMMER

Erwachsene 100 € / Kids 50 €

Zelt 70 € / Strom 15 €

Die Preise sind abhängig von den deutschen Jugendherbergswerken.
Die genauen Kosten für Übernachtung und Verpflegung werden nach der Anfrage errechnet.

(Auch buchbar als Tageslehrgang mit einer Ferienwohnung:
z.B. www.fewe-direkt.de oder www.loewenstein-hotel.de)

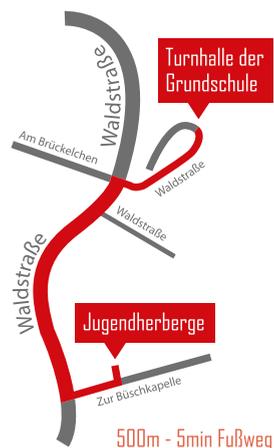
Der Lehrgang
mit extra Einheiten
für Kinder, Fortgeschritten,
Anfänger und Begleiter

VERANSTALTUNGSORT

Eifelsteig-Jugendherberge
Zur Büschkapelle I
54568 Gerolstein

TRAININGSORT

Turnhalle der Grundschule
Waldstraße I
54568 Gerolstein



UNSER TEAM 2024

Achim Keller	9. DAN KYUSHO JITSU / 8. DAN KARATE
Ludwig Binder	8. DAN KARATE
Ulrich Weiß-Wesner	8. DAN KARATE
Klaus Reichelt	7. DAN KARATE
Jürgen Höller	6. DAN KARATE
Christian Wedewardt	6. DAN KARATE
Hans Abels	5. DAN KARATE
Sonja Abels	4. DAN KARATE
Sven Abels	4. DAN KARATE
Carsten Neumann	4. DAN KARATE
Christina Wedewardt	4. DAN KARATE
Robert Knabe	3. DAN KARATE
Michael Klein	1. DAN KARATE
Sonja Schaffors	TANZ & FITNESS

ANMELDUNG, WEITERE INFOS & KURSPLAN

Gerolstein@karate-huchem-stammeln.de

LINK ZUR VERANSTALTUNG

<https://www.facebook.com/events/766658868662456/>

MEHR INFOS UNTER

www.karate-huchem-stammeln.de
facebook.com/karate2002/

www.karatepraxis.de
facebook.com/groups/karatepraxis

Karatepraxis ist ein gemeinsames Projekt für alle Stile.

Haftung und Bildveröffentlichung

Der Ausrichter/Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung. Veranstalter sowie deren gesetzliche Vertreter und Erfüllungsgehilfen haften nur bei vorsätzlichem oder grob fahrlässigem Verhalten.

Die Teilnehmer versichern mit der Anmeldung, dass sie die Rechte an den Fotos, welche beim Lehrgang gemacht werden, an die Veranstalter abtreten. Sie erheben keine Einwände gegen eine Veröffentlichung im Internet oder in der Presse.

GEROLSTEIN

Karate Erlebnis Wochenende

27.09. - 29.09.2024
Gerolstein, Rheinland-Pfalz



AUSRICHTER UND VERANSTALTER:

I. Karate Dojo Huchem-Stammeln e.V. in Kooperation mit karatepraxis



GEROLSTEIN - KARATE ERLEBNIS WOCHENENDE / PROGRAMM 2024

SPORTHALLE

JUGENDHERBERGE

SONSTIGE / GYMNASTIKHALLE

TAG / UHRZEIT	HALLE 1	HALLE 2	HALLE 3	RAUM FUNAKOSHI / RAUM MIYAGI	SIEHE: DETAILS EINHEIT	
FREITAG, 27.09.'24	17:00 - 18:00	ANREISE & ZIMMERBELEGUNG				
	18:00 - 18:45	ABENDESSEN & BEGRÜSSUNG Hans & Sonja A.				
	19:00 - 19:10	Begrüßung & Foto Hans & Christian				
	19:10 - 19:25	gemeinsames Bewegen Sonja Schaffors				
	19:30 - 20:30 60min	Grundlagen Karate-SV Basis: Stoßen & Schubsen Verhalten & Strategie ab 12 Jahren inkl. Nichtkampfsportler Christian & Jürgen	Tanz in den Freitag Sonja Schaffors	Kata Heian Sandan Varianten Carsten		Kids 1: Starke Kids Verhalten und Strategie in der Umkleide Sporthalle Sonja A. & Michael
	ab 21:00	Geselligkeit		Drogen- und Gewaltprävention Raum Funakoshi Hans	Stockbrot am Lagerfeuer Orga: Michael & Silvana	
	22:00	Nachtwanderung Anmeldung bei Michael & Silvana				

TAG / UHRZEIT	HALLE 1	HALLE 2	HALLE 3	RAUM FUNAKOSHI / RAUM MIYAGI	SIEHE: DETAILS EINHEIT	
SAMSTAG, 28.09.'24	08:00 - 08:45	FRÜHSTÜCK				
	09:00 - 09:10	Begrüßung & Foto Hans, Klaus & Christian / alle				
	09:30 - 10:30 60min	Karate-SV Bewegungsformen / Cirkuläre Konzepte ab Blau & 15 Jahren Jürgen	Grundlagen Karate-SV 1: Greifen Schubsen & Rempeln ab 12 Jahren inkl. Nichtkampfsportler Klaus & Robert	Kata Heian Sandan System Bunkai Christian & Christina		Kihon Verkettung & Stabilität Gymnastikhalle (Unterer Schulhof) Ulrich
	10:45 - 11:45 60min	Karate-SV 1: Greifen / Würgen Schubsen ab Blau & 15 Jahren (Fortgeschrittene) Ludwig	Frauen Karate-SV 1: Grabschen Schubsen & Umklammern ab 12 Jahren inkl. Nichtkampfsportler Sonja A. & Christina	Kata Tekki Sandan ab Blau Ulrich	Kids 2 Kreativ-Workshop Raum Funakoshi	Life Kinetik Gehirnjogging mit Bewegung Gymnastikhalle (Unterer Schulhof) Carsten
	12:00 - 13:30	MITTAGESSEN & PAUSE				
	13:45 - 15:00 75min	Grundlagen Karate-SV 2: Schläge Stoßen & Schubsen ab 12 Jahren inkl. Nichtkampfsportler Ludwig & Carsten	Kata Entsprechend der Gruppe ab Blau Klaus	Kyusho Jitsu Allgemein SV & Bunkai Achim	Kids 3 Kreativ-Workshop Raum Funakoshi	Selbstverteidigung für Ältere Gymnastikhalle (Unterer Schulhof) Hans & Robert
	15:15 - 16:30 75min	Kata Bunkai: Tekki Sandan inkl. Bodenkampf Verhalten & Strategie ab Blau Achim	TEN KYO RYU Kombinationen für die Selbstverteidigung Ludwig	Waffentraining: Selbstverteidigung Kurzstock, Schirm & Co. Klaus & Sven	15:30 - 16:15Uhr Zumba Raum Miyagi (Partyraum) Sonja Schaffors	Kids 4 KaratePraxis4Kids „Hollywood“ Gymnastikhalle (Unterer Schulhof) Christian & Christina
	16:45 - 18:00 75min	Karate-SV 2: Schläge incl. Gegenstände Stoßen & Schubsen ab Blau & 15 Jahren (Fortgeschrittene) Jürgen & Carsten	Kata Entsprechend der Gruppe Ulrich	Kyusho Jitsu Tekki Sandan Achim	17:00 - 17:45Uhr Tanzen Raum Miyagi (Partyraum) Sonja Schaffors	Kids 5 Kämpfen für Kids Gymnastikhalle (Unterer Schulhof) Klaus, Sonja & Michael
	18:15 - 19:15 60min	Pratzen & Low Kicks ab Blau & 15 Jahren Jürgen	Faszientraining Muskelentspannung (auch mit Blackroll) Carsten	Kata Bunkai Tekki Sandan Effektiv Bunkai ab Blau Christian		
	ab 19:30	ESSEN, FEIERN UND QUASSELN				

TAG / UHRZEIT	HALLE 1	HALLE 2	HALLE 3	RAUM FUNAKOSHI / RAUM MIYAGI	SIEHE: DETAILS EINHEIT
SONNTAG, 29.09.'24	08:00 - 08:45	FRÜHSTÜCK			
	09:00 - 10:00	Kids 6 - Fitnessparcour Sonja Schaffors	Kata - Entsprechend der Gruppe Klaus	Kata - Tekki Sandan ab Blau Ulrich	Grosser SV-Parcours in der gesamten Turnhalle. Bequeme Kleidung und Schutzausrüstung empfohlen. Ab 15 Jahren Alle können, keiner muss (Teilnehmer trainieren zuvor bei Kata mit). Leitung Carsten
	10:15 - 11:15	Kids 7 - Kata Emotion Christian	Kata Bunkai - Heian Katas übergreifendes Bunkai Klaus	Kata Bunkai - Tekki Sandan übergreifendes Bunkai ab Blau Ulrich	
	11:30 - 11:50	Parcours Erfahrungsaustausch & Abschluss Lehrgangswochenende mit allen Carsten			
	12:00 - 13:00	MITTAGESSEN			
	ab 13:00	LEHRGANGSENDE UND ABREISE DER TEILNEHMER			