

Tageslehrgang

ERWACHSENE 40 € / KIDS (BIS 14 JAHRE) 15 €
+ BURGER & HOT DOGS 12 €

WOCHENENDPREIS Erwachsene 55 € / Kids 25 €

TAGESVERPFLEGUNG Ist separat buchbar.

ÜBERNACHTUNG

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

Erwachsene 105 € / Kids 55 €

Zelt 75 € / 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.fewo-direkt.de oder www.loewenstein-hotel.de)

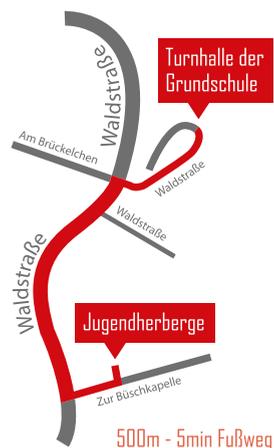
Das Event für Kampfsportler und Familien

VERANSTALTUNGSORT

Eifelsteig-Jugendherberge
Zur Büschkapelle I
54568 Gerolstein

TRAININGSORT

Turnhalle der Grundschule
Waldstraße I
54568 Gerolstein



ANMELDUNG, WEITERE INFOS & KURSPLAN

Gerolstein@karate-huchem-stammeln.de

Gerolstein - Karate Erlebnis Wochenende 2025

<https://www.facebook.com/events/524887283871292/>

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 Stilrichtungen.

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

12.09. - 14.09.2025
Gerolstein, Rheinland-Pfalz



AUSRICHTER UND VERANSTALTER:

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



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

GEROLSTEIN - KARATE ERLEBNIS WOCHENENDE / PROGRAMM 2025

SPORTHALLE

JUGENDHERBERGE

SONSTIGE

TAG / UHRZEIT	HALLE 1	HALLE 2	HALLE 3	GYMNASTIKHALLE	JUGENDHERBERGE	SONSTIGE	
FREITAG, 12.09.2025	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 gemeinsame Einleitung: Wahrnehmungsprojekt Christian						
	19:30 - 20:30 60min	Kata: Heian Yondan Varianten Carsten	Waffentraining Schwert / Bokken begrenzte Teilnahme Klaus	Grundlagen Karate-SV: Basis Thema Wahrnehmung Verhalten & Strategie ab 12 Jahren inkl. Nichtkampfsportler Christian & Jürgen	Zumba Treffen Halle 2 Sonja Schaffors		Kids 1: Starke Kids Verhalten & Strategie Sonja & Michael Umkleide, sammeln Halle 2
	ab 21:00	Geselligkeit & Fotobox			Stockbrot am Lagerfeuer Orga: Michael	Drogen- und Gewaltprävention Raum Funakoshi Hans	Frauen Karate-SV: Theorie Raum Masutatsu Sonja
	22:00	Nachtwanderung Anmeldung bei Christina					

TAG / UHRZEIT	HALLE 1	HALLE 2	HALLE 3	GYMNASTIKHALLE	JUGENDHERBERGE	SONSTIGE	
SAMSTAG, 13.09.2025	07:30 - 08:45 FRÜHSTÜCK						
	09:00 - 09:10 Begrüßung & Foto Hans, Klaus & Christian / alle						
	09:30 - 10:30 60min	Kata Bunkai: Heian Yondan System Bunkai Christian & Christina	Waffentraining Schwert / Bokken begrenzte Teilnahme Ulrich & Klaus	Karate-SV Bewegungsformen / Cirkuläre Konzepte ab Blau & 15 Jahren Jürgen	Life Kinetik Gehirnjogging mit Bewegung Carsten		Frauen & Kids Pratzentraining Sonja & Michael Umkleide, sammeln Halle 2
	10:45 - 11:45 60min	TEN KYO RYU Kombinationen für die Selbstverteidigung Ludwig	Kata: Bassai Sho ab Grün Ulrich	Grundlagen Karate-SV 1: Greifen & Schwitzkasten Wahrnehmung Verhalten & Strategie ab 12 Jahren inkl. Nichtkampfsportler Klaus & Peter	Kids 2: Teambuilding gemeinsam Stark Christian	Tabata Hochintensitäts-Intervalltrainings Sonja Schaffors Miyagi (Partyraum)	Frauen Karate-SV: Wahrnehmung ab 12 Jahren inkl. Nichtkampfsportler Christina & Sonja Umkleide, sammeln Halle 2
	12:00 - 13:30	(Essenszeit 11:30 - 14:00 Uhr) MITTAGESSEN & PAUSE					
	13:45 - 15:00 75min	Kyusho Jitsu Allgemein Bunkai Achim	Kata: Gojushiho Sho ab Blau Ulrich	Grundlagen Karate-SV 2: Schlagen Wahrnehmung Verhalten & Strategie ab 12 Jahren inkl. Nichtkampfsportler Ludwig & Carsten	Bewaffnete Angreifer / Drills Wahrnehmung & Einschätzung ab Blau & 15 Jahre Peter	Karate-SV für Ältere Grundlagen und Besonderheiten Hans & Robert Funakoshi	Kids 3 Kreativ-Workshop Susi
	15:15 - 16:30 75min	Karate-SV 1: Würgen & Greifen mit Folgetechnik Wahrnehmung Verhalten & Strategie ab Orange & 15 Jahre Ludwig	Kata Ein ausgeklügeltes System Ulrich	Kata Bunkai: Gojushiho Sho ab Blau Achim	Waffentraining Kurzstock Koordination & Drills 3 Rotierende Mini-Gruppen Klaus, Peter & Sven	15:30 - 16:15 Uhr Zumba Sonja Schaffors Miyagi (Partyraum)	Kids 4: Mini SV-Parcours ab 8 Jahren Christian, Christina, Sonja, Carsten & Michael
	16:45 - 18:00 75min	Kyusho Jitsu Allgemein SV Achim	Kata Bunkai: Bassai Sho ab Grün Christian	Karate-SV 2: Schlagen & Fußtritte Wahrnehmung Verhalten & Strategie ab Blau & 15 Jahre Jürgen	Anfänger & Kids Kumiteformen Hans	17:00 - 17:45 Uhr Tanzen Sonja Schaffors Miyagi (Partyraum)	Kids 5 Kreativ-Workshop Susi
	18:15 - 19:15 60min	Faszientraining Muskelentspannung (auch mit Blackroll) Carsten		Schlagkombination mit Prätzen Ab Orange & 15 Jahre Jürgen		Historische Entwicklung der Kampfkünste Vortrag und Diskussion Robert Funakoshi	
	ab 19:30	ESSEN, FEIERN UND QUASSELN (MIT PARTYRAUM & FOTOBOX)					

TAG / UHRZEIT	HALLE 1	HALLE 2	HALLE 3	GYMNASTIKHALLE	JUGENDHERBERGE	SONSTIGE	
SONNTAG, 14.09.'25	07:30 - 08:45 FRÜHSTÜCK						
	09:00 - 10:00	Kids 6 - Fitnessparcour Sonja Schaffors	Kata - Entsprechend der Gruppe Klaus	Kata: Bassai Sho ab Grün Ulrich	Kyu-Prüfung Listen zur Anmeldung hängen aus Hans & Christina	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 - Fallschule, Judorolle & Co. Robert	Kata - Entsprechend der Gruppe Ulrich	Kata: Gojushiho Sho ab Blau Klaus			
	11:30 - 11:50	Parcours Erfahrungsaustausch & Abschluss Lehrgangswochenende mit allen Carsten					
	12:00 - 13:00	MITTAGESSEN					
ab 13:00	LEHRGANGSENDE UND ABREISE DER TEILNEHMER						