

# Shotokan Frühjahrslehrgang

Termin: 17.03.2015, 9:30 - 16:15 Uhr.  
 Ausrichter: Shotokan-Karate-Dojo SG-Findorff e.V.  
 Ort: Bremen-Gröpelingen, Schulturnhalle Gesamtschule West, Lissaer Straße 7, 28237 Bremen  
 Trainer: Kirsten Gieseler, 3. Dan; Oliver Henning, 2. Dan;  
 Sonja Wendel, 2. Dan; Nathalie Thielker, 1. Dan

## Der Trainingsplan:

Uhrzeit	Halle 1	Halle 2 /Halle 3
9:45 - 11:00	Kihon zu Kata II - ab 4. Kyu Kirsten	Kata I: Kata - 9.-5. Kyu Nathalie
11:05 - 12:20	SB und SV v.a. für Mädchen und Frauen - alle Gürtelgrade Kirsten	Kata II, Ablauf und Bunkai - ab 4. Kyu Nathalie
12:25 - 13:25	IM ANSCHLUSS GRUPPENFOTO UND MITTAGSPAUSE	
13:30 - 14:45	Koordination und Soundkarate für Erwachsene in Theorie und Praxis - alle Graduierungen Sonja	Kumite: ein Einstiegstraining für Kinder - alle Graduierungen Oliver
14:50 - 16:05	Koordination und Kata-Wendungen für Kinder - alle Graduierungen Sonja	Kumite für Erwachsene - alle Graduierungen Oliver

Kosten: Erwachsene : 10 €  
 Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre: 5 €

Snacks: Gibt es zu moderaten Preisen in unserer Cafeteria.

Anlass: Gemeinsam wollen wir den Speck und die Müdigkeit des Winters abschütteln und ins neue Frühjahr starten. Wir laden dazu herzlich unsere befreundeten Vereine ein und freuen uns auf nette Gespräche in den Pausen und gemeinsames Schwitzen.



Prüfung: Gürtelprüfungen sind bis 1. Kyu möglich. Eine Lehrgangsteilnahme wird empfohlen. Prüfungen finden in der Mittagspause statt. Die Prüfungsgebühr beträgt 15,- €.

Bei Prüfungswunsch, Voranmeldung bis 11.03.2017 erbeten per Email an: [SonjaWendel@gmx.de](mailto:SonjaWendel@gmx.de).

Trainer: Bei Teilnahme an diesem Lehrgang werden 2 Std. zur Trainer-Lizenzverlängerung anerkannt.

Weitere Info: Susanne Ottermann, Tel.: 0421-3761373  
 E-mail: [susanne.ottermann@nord.com.net](mailto:susanne.ottermann@nord.com.net)

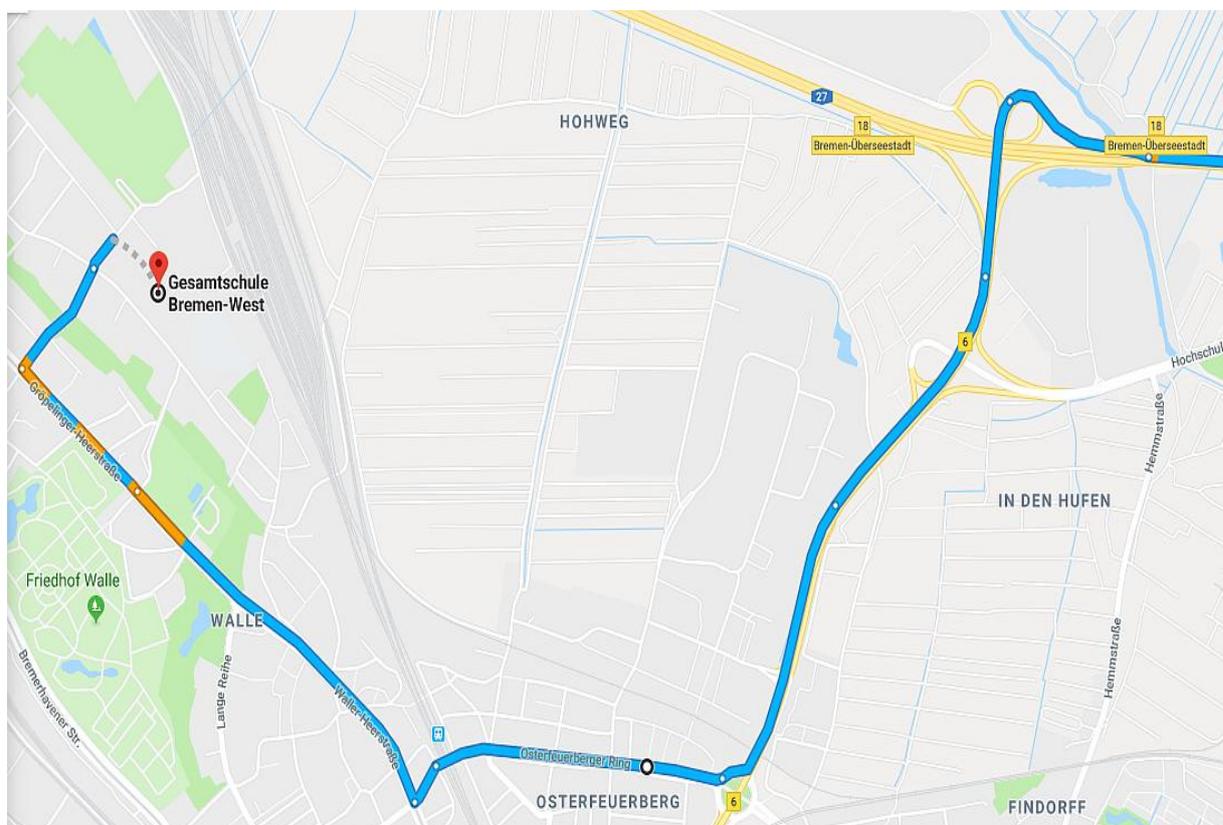
Haftung: Der Veranstalter übernimmt keine Haftung.



# Shotokan Frühjahrslehrgang

Anfahrt:

Von der A 27 aus Richtung Achim kommend, die Ausfahrt Bremen/Überseestadt nehmen und weiter über die B6 Richtung Bremen-Überseestadt/Centrum/Flughafen fahren. Nach ca. 1,5 km die Ausfahrt Richtung Findorff/Walle nehmen. Im Kreisverkehr erste Ausfahrt nehmen auf Osterfeuerberger Ring. Nach ca. 2 km rechts abbiegen auf Waller Heerstraße. Der Straße etwa 3 km folgen bis Sie nach rechts in die Straße „in den Barken“ abbiegen. Geradeaus fahren bis in die Lissaer Straße. Am Ende der Straße befindet sich ein großzügiger Parkplatz.



Von der A 1 kommend, am besten bis zum Bremer Kreuz fahren und die A 27 Richtung Cuxhaven/ Bremerhaven nehmen. Dann wie oben beschrieben fahren.

