



SHOTOKAN KARATE AKADEMIE

Brühlstraße 36 88212 Ravensburg • Tel. 0751-2 33 13 • Fax 0751- 3 33 34

Termine 2010

10. – 14. Mai

18. – 22. Oktober

21. – 25. Juni

29. November – 3. Dezember

Jeweils Montag - Freitag

Seminarkosten inklusive Übernachtung im DZ mit TV, Duschen und WC im Bundesleistungszentrum, Euro 220,-. Da die Seminare auf maximal 14 Teilnehmer limitiert sind bitten wir um rechtzeitige verbindliche Anmeldung.



● Günter Mohr
7. DAN Shotokan Bundestrainer a.D.

Für die Zubereitung kleinerer Mahlzeiten steht den Teilnehmern eine Küche zur Verfügung. Die Therapiemöglichkeiten in der KG- und Massagepraxis können von allen Teilnehmern auf eigene Kosten oder Rezept genutzt werden. Für besondere Probleme ist ein Termin mit unserem Sportarzt möglich.

Dieses Seminar bietet individuelle Schulung in den Bereichen Kihon, Kumite und Kata. Somit ist es eine lehrreiche Ergänzung des eigenen Trainings, gibt neue Impulse und ist ideal zur Prüfungs- und Meisterschaftsvorbereitung.

Am Ende der Woche kann eine Kyu Prüfung abgelegt werden. Dan-Prüfungen sind zu den offiziellen Terminen des DKV möglich.

Lehrplan der Shotokan Karate Akademie

Montag

Anmeldung und Begrüßung im Bundesleistungszentrum
Vergabe der Zimmer

18.00 - 19.00

Katatraining

19.00 - 20.00

Kumitetraining

Dienstag

10.00 - 11.30

Individualtraining

19.00 - 20.00

Heian Katas

20.00 - 21.30

Grundtechniken, Partnerübungen und Kumite

Mittwoch

10.00 - 11.30

Individualtraining

16.00 - 17.00

Katatraining

17.00 - 18.00

Kumitetraining

19.00 - 20.00

Tae Bo

Donnerstag

9.30

gemeinsames Frühstück

11.00 - 12.30

Individualtraining

19.00 - 20.00

Grundlagen, Kihon und Kata

20.00 - 21.30

Kumitetechniken, Partnerübungen und Kumite

Freitag

10.00 - 11.30

Wiederholung der Wochenschwerpunkte, eventuell Testprüfung, anschließend Übergabe der Teilnehmerurkunde

Täglich stehen während der Öffnungszeiten sämtliche Einrichtungen des Bundesleistungszentrums wie Kraft- und Fitnessraum, Sauna und Solarien zur Verfügung.

Mitzubringen sind Karate-Gi, Trainingskleidung, Sportschuhe und ein großes Handtuch für die Sauna.

Anmeldung bitte mit Namen, Anschrift und Telefon, sowie Kyu- oder Dan Grad und gewünschter Termin. Am besten per Fax: 0751-3 33 34 oder Email: info@kjc-sportcenter.de

Lehrgänge 2010 mit Günter Mohr 7. Dan Bundestrainer 1980-2001

28. Februar	Stuttgart	28. Februar	Dan-Prüfung	Roman Kalbacher	0172 - 6 09 31 60
13. März	Ulm			Simone Keil	0157 - 75 16 23 23
17. April	Bergneustadt	17. April	Dan-Prüfung	Christoph Heiden	0163 - 8 36 47 35
15. -16. Mai	Bad Waldsee	15. Mai	Dan-Prüfung	Wolfgang Wacker	0160 - 90 27 63 81
3. – 4. Juli	Oberndorf	4. Juli	Dan-Prüfung	Rene Hartung	07404 - 8 93 50
10. Juli	Biberach	10. Juli	Dan-Prüfung	Arthur Koch	07355 - 9 21 75
2. – 7. August	Ravensburg	7. August	Dan-Prüfung	Günter Mohr	0751 - 2 33 13
13. – 14. November	Hamburg-Bergedorf	14. November	Dan-Prüfung	Claudia Demling-Günnes	0151 - 22 66 86 80
4. – 5. Dezember	Bad-Waldsee	4. Dezember	Dan-Prüfung	Wolfgang Wacker	0160 - 90 27 63 81



InterNATIONALES
27. KARATE
SOMMERCAMP
RAVENSBURG
2.8. - 7.8.2010

Herzlich willkommen zum
27. Int. Karate Sommercamp
von Montag, 2. - Samstag, 7. August
in Ravensburg mit internationalen
und nationalen Spitzentrainern.



Der European Mastercup und der
Int. Jugendsommerscup findet am
Freitag, den 6. August 2010 in der
Oberschwabenhalle in Ravensburg statt.

Weitere Informationen in den
nächsten DKV und KVBW-Heften.



Infos unter:
www.karate-sommerscamp.de
Tel: 0751-2 33 13

Trainerteam des 26. Int. Karate Sommercamps 2009

Ayoub Neghliz, Silvio Campari, Thomas Nitschmann, Wayne Otto,
Andreas Horn, Gilbert Gruss, Siegfried Wolf, Ralf Brünicg,
Andreas Ginger, Benj Lee, Klaus Bitsch, Lazar Boskovic, Daniel Devigili, Günter Mohr, Seiji Nishimura