



Stiloffener Karatelehrgang am 27.04.2024

Ausrichter: ATSV Habenhausen, Kästnerstraße 35, 28279 Bremen

Der Veranstalter lehnt jegliche Haftung ab.

Trainer/Übungsleiter:



Jens Donat

5. DAN AKS
3. DAN Shotokan



Torsten Kaminski

3. DAN AKS
2. DAN Shotokan
1. DAN Aikido
Multiplikator Kyusho Jitsu



Christian Kirchner

4. DAN AKS
3. DAN SOK
2. DAN Shotokan



Maike Ostermann

1. DAN AKS



Yvonne Gründler

Rehasport Übungsleiterin, B-Lizenz

Trainingszeiten: Samstag, 10:00 Uhr – 18:15 Uhr

Trainingsinhalte: Kata, Fußtechniken, Selbstverteidigung, Tai Sabaki, Fallschule, Aikido Hebel & Würfe

Verpflegung: Für kleine Snacks ist gesorgt

Kosten:	Bei Voranmeldung:	15:00 €
	Kinder bis 14 Jahre:	10:00 €
	Tageskasse:	20:00 €

Kontakt: Telefonisch: Jens Donat 04408-9846478

E-Mail: donat-us@t-online.de
c.kirchner@braunschweiger-jc.de
t.kaminski@braunschweiger-jc.de

Trainingszeiten:

	Halle 1 (große Halle)	Halle 2 (kleine Halle)	Halle 3 Spiegelsaal (OG.)
Begrüßung 10:00 – 10:30 Uhr			
10:45 – 12:00 Uhr			
12:10 – 13:25 Uhr			
13:35 – 14:50 Uhr			
Mittagspause			
15:30 – 16:45 Uhr			Yvonne (Reha)
17:00 – 18:15 Uhr			Yvonne (Reha)