



# Karate-Lehrgang

mit

**Sven Burkard (5. Dan)**

Karatelehrer, Sportpädagoge und SV-Ausbilder des DKV

**in Bonn-Oberkassel**

**Sa, 10.03.2018**

Inhalte: SV-Bewegungsdrills (Renzoku Waza, Kaki),  
Verhalten am Boden, Pratzentraining

Uhrzeit	Halle Oberkassel <b>oben</b>
10:30 – 14:00 Uhr	Einheit 1 mit kleinen Pausen zwischendurch für 9. Kyu – Dan
14:00 – 14:45 Uhr	Mittagspause mit Snacks und Getränken
14:45 – 18:15 Uhr	Einheit 2 mit kleinen Pausen zwischendurch für 9. Kyu – Dan

**Mitzubringen:** Persönliche Schutzausrüstung (Zahn-, Faust- und Tiefschutz), Gi oder bequeme Trainingskleidung, Hallen- oder Mattenschuhe

**Lehrgangsgebühr:** 20,- €

**Verpflegung:** Morgens und mittags werden kostenlos Snacks, belegte Brötchen, heiße und kalte Getränke angeboten (solange der Vorrat reicht). Abends kehren wir auf Eigenkostenbasis bei einer örtlichen Pizzeria ein. Hierfür bitten wir um unverbindliche Voranmeldung für die Tischreservierung per Email bis zum 02.03.2018.

**Ort:** Sporthalle der Gottfried-Kinkel-Grundschule in Bonn-Oberkassel

**Parkplätze:** „Am Magdalenenkreuz 1, 53227 Bonn“ & „Am Buschhof 29, 53227 Bonn“ (Alle im Umkreis von 100m)

Info/Fragen an: [Karate-Bonn-Beuel@gmx.de](mailto:Karate-Bonn-Beuel@gmx.de) ; [www.Karate-Bonn-Beuel.de](http://www.Karate-Bonn-Beuel.de)

Der Verein behält sich das Recht vor während der Kurse Foto und Videoaufnahmen zu erstellen und unentgeltlich für eigene Werbezwecke zu verwenden. Das Bildrecht des Kursteilnehmers (m/w) bleibt unberührt. Den Kursteilnehmern (m/w) ist es ausdrücklich nicht gestattet Film- und Fotoaufnahmen zu erstellen.

**Haftung:** Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung.