

## **Kata, Kata-Bunkai und Selbstverteidigung für Alle im Sommertraining 2023**

Der Karate Club Bonn I bietet während der Sommerferien eine verbandsoffene Trainingsmöglichkeit für alle Altersstufen an!

Beachtet bitte, dass am **Donnerstag den 29.6.** und am **Donnerstag den 13.7.** **Ludwig Binder** als SOK-Koordinator KDNW bei uns zu Gast sein wird um das Training zu gestalten.

### **Zeitraum**

22. Juni bis 15. Juli 2023 jeweils  
Montags und Donnerstags von 19.15 bis 20.45 Uhr  
Samstags von 15.00 bis 16.30 Uhr

### **Ort & Wegbeschreibung**

Sporthalle der Till-Eulenspiegel-Grundschule  
Renoisstr. 1a, 53129 Bonn-Kessenich  
Detaillierte Wegbeschreibung ist auf unserer  
Homepage [www.Karate-Club-Bonn.de](http://www.Karate-Club-Bonn.de) zu finden!

### **Beitrag**

**30 € (Kinder u. Jugendliche bis 14 Jahre 20 €) für  
11 Trainingseinheiten  
5 € Tageskarte für alle Altersgruppen**

### **Leistungen**

- Trainingseinheiten (mit lizenzierten Trainern)
- Selbstverteidigung und Bunkai spielerisch erlernen
- Unterschiede zwischen den beiden Prüfungsprogrammen SOK und Shotokan darstellen
- Prüfungsmöglichkeit bis einschl. 1. Kyu am 13.7.
- inkl. Teilnahme am Sommerfest im Anschluss an das Sommertraining, 15. Juli - ab 15.00 Uhr auf dem Schulhof der Till-Eulenspiegel-Schule

### **Trainer**

**Ludwig Binder 7. DAN SOK-Koordinator KDNW**  
**Harald Zschammer 5. DAN**  
**Marc Janott 4. DAN – Wilfried Schulz 3. DAN**  
**Michael Burau 3. DAN – Joachim Donner 3. DAN**  
**Jürgen Köllges 3. DAN – Franz Peiffer 3. DAN**  
**Thomas Göhring 3. DAN – Beate Schwesig 2. DAN**  
**Kaan Soytaş 2. DAN – Franziska Burau 1. DAN**

### **Kleidung**

**Sporthose, T-Shirt, Turnschuhe, Karate-Gi**

### **Hinweise**

Der Veranstalter und Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung! Für Verpflegung und Getränke bitte selbst sorgen! Mit Lehrgangsteilnahme wird Einverständniserklärung erteilt für die Veröffentlichung von Foto- und Videoaufzeichnungen!

### **Info & Anmeldung**

Harald Zschammer - Mobil: 0171 / 83 49 007  
E-Mail: [harald.zschammer@karate-club-bonn.de](mailto:harald.zschammer@karate-club-bonn.de)