SHOTOKAN-KARATE-DOJO
BÜNDE E.V.

Dr. Lucio Maurino beim SKD Bünde e. V.
am 02. + 03. September 2023

Promovierter Sportwissenschaftler, Karate Teacher & Researcher, Movement & Performance Coach, 3x WKF & 9x European Karate Champion, ehemaliges Mitglied der italienischen Nationalmannschaft

Ein Angebot für alle an Bewegung und Sport Interessierten! Neben dem eigentlichen Karate richtet sich dieser besondere Lehrgang mit seinen Bewegungsangeboten auch an (noch) Nicht-Karateka! Mobility-Training, Regeneration und Einführung in die Selbstverteidigung setzen keinerlei Karatekenntnisse voraus und eignen sich für Jeden!

Veranstalter:

Shotokan Karate Dojo Bünde e. V.

Infos unter:

Guido Horst +49.170.5875656

Matthias Sundermeier +49.151.21575438

www.skd-buende.de

Veranstaltungsort:

Siegfried-Moning-Sporthalle, Jahnstraße 8, 32257 Bünde

SHOTOKAN-KARATE-DOJO BÜNDE E.V.

Angebot und Zeitplan

Samstag, 02. September 2023

Zeit	Thema	für	Voraussetzung	Bekleidung
09.30	Einlass			
10.00 – 11.30	Biomechanik I / Karatetechniken	Erwachsene Karateka	alle Graduierungen	Gi
11.30 – 12.30	Kids Karate	Kinder bis 11 Jahre	alle Graduierungen	Gi
12.30 – 13.30	Mobility Beweglichkeitstraining	Erwachsene Karateka	alle Graduierungen	Gi / Sportswear
13.30 – 14.30	Pause			
14.30 – 16.00	Youth Karate	Jugendliche ab 12 Jahre	alle Graduierungen	Gi
16.00 – 17.30	Biomechanik II / Karatetechniken	Erwachsene Karateka	alle Graduierungen	Gi
17.30 – 18.30	Regeneration	Erwachsene	Karateka + Non-Karateka	Gi / Sportswear
18.30	Ende			

Sonntag, 03. September 2023

Zeit	Thema	für	Voraussetzung	Bekleidung
09.00	Einlass			
09.30 – 10.30	Youth Karate	Jugendliche ab 12 Jahre	alle Graduierungen	Gi
10.30 – 12.00	Kata Gankaku	Erwachsene Karateka	Fortgeschritten	Gi
12.15 – 13.30	Einführung Karate als Selbstverteidigung	Erwachsene	Karateka + Non-Karateka	Gi / Sportswear
13.30	Ende			

SHOTOKAN-KARATE-DOJO BÜNDE E.V.

Lehrgangsgebühren

Zeitraum	für	Kosten
Samstag + Sonntag	Erwachsene Karateka Tageskasse	60,-- EUR
Samstag + Sonntag	Erwachsene Karateka Voranmeldung	50,-- EUR
nur Samstag	Erwachsene Karateka	40,-- EUR
nur Sonntag	Erwachsene Karateka	20,-- EUR
Samstag + Sonntag	Erwachsene Non-Karateka	30,-- EUR
nur Samstag	Erwachsene Non-Karateka	20,-- EUR
nur Sonntag	Erwachsene Non-Karateka	10,-- EUR
	Jugendliche ab 12 Jahre	10,-- EUR
	Kinder bis 11 Jahre	frei

Die Gebühren sind bei Ankunft bar an der Tageskasse zu entrichten bzw. bei Voranmeldung vorab zu überweisen.

Voranmeldung

Wir bitten wenn möglich um verbindliche Voranmeldung bis 28. August 2023
per email an: matthias@skd-buende.de

Die Lehrgangsgebühr bitte vorab überweisen und Rabatt bekommen:

Bankverbindung: Shotokan Karate Dojo Bünde e. V.
IBAN DE02 4949 0070 3563 9509 00
VoBa Herford-Mindener Land eG
bei Überweisung angeben: Lucio Maurino 2023

Verpflegung

Eine Cafeteria sorgt mit Speisen und Getränken für das leibliche Wohl

Übernachtung

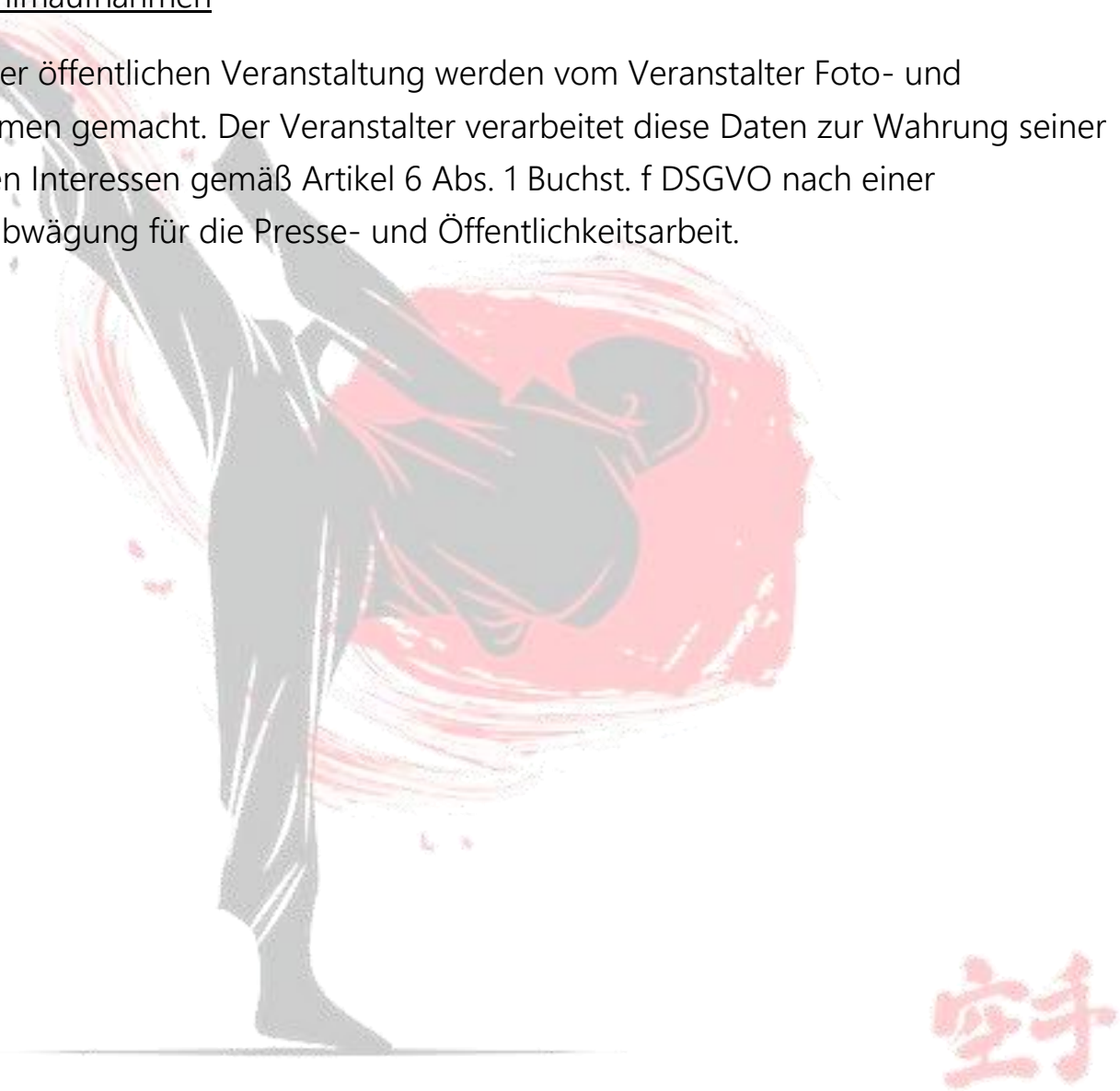
In der Sporthalle ist eine Übernachtung leider nicht gestattet, es gibt jedoch in der näheren Umgebung das Jugendgästehaus Rödinghausen und diverse Hotels; siehe hierzu www.buende.de bzw. sprecht uns an

SHOTOKAN-KARATE-DOJO BÜNDE E.V.

Kleingedrucktes

Haftungsausschluss

Jede Haftung des Vereins und seiner Hilfspersonen für Personen- und Sachschäden ist ausgeschlossen, ausgenommen sind Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit.

Foto- und Filmaufnahmen

Während der öffentlichen Veranstaltung werden vom Veranstalter Foto- und Filmaufnahmen gemacht. Der Veranstalter verarbeitet diese Daten zur Wahrung seiner berechtigten Interessen gemäß Artikel 6 Abs. 1 Buchst. f DSGVO nach einer Interessenabwägung für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit.