



SHOTOKAN-KARATE-DOJO

BÜNDE E.V.



Dr. Lucio Maurino beim SKD Bünde e. V.

am 18. + 19. Mai 2024

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

Neben den Karate-spezifischen Inhalten aus verschiedenen
Stilrichtungen und Kampfkünsten rundet ein lehrreicher
Vortrag sowie Bewegungsangebote aus den Bereichen
Mobility und Regeneration das Programm ab



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

空手



Angebot und Zeitplan

Samstag, 18. Mai 2024

<u>Zeit</u>	<u>Thema</u>	<u>für</u>	<u>Voraussetzung</u>	<u>Bekleidung</u>
09.30	Einlass			
10.00 – 11.00	Karate – Basics	Erwachsene Karateka	Anfänger / Fortgeschritten	Gi
11.00 – 12.00	Kids Karate	Kinder bis 11 Jahre	alle Graduierungen	Gi
12.00 – 13.15	Shotokan: Goju Shiho Sho	Erwachsene Karateka	Fortgeschritten	Gi
13.15 – 14.00	Pause			
14.00 – 15.00	Vortrag: über physiologische und anatomische Aspekte der Karate-Bewegungen / des Karate-Trainings			
15.00 – 16.00	Youth Karate	Jugendliche ab 12 Jahre	alle Graduierungen	Gi
16.00 – 17.00	Koryu Uchinadi	Erwachsene	alle Graduierungen	Gi
17.00 – 18.00	Regeneration / Mobility	Erwachsene	alle Graduierungen	Gi / Sportswear
gegen 18.00	Ende			

Sonntag, 19. Mai 2024

<u>Zeit</u>	<u>Thema</u>	<u>für</u>	<u>Voraussetzung</u>	<u>Bekleidung</u>
09.00	Einlass			
09.30 – 10.45	Shito Ryu: Goju Shiho Im Vergleich mit der Shotokan-Variante	Erwachsene Karateka	Fortgeschritten	Gi
10.45 – 11.45	Youth Karate	Jugendliche ab 12 Jahre	alle Graduierungen	Gi
11.45 – 13.00	Koryu Uchinadi	Erwachsene	alle Graduierungen	Gi
13.00 – 14.00	Regeneration / Mobility	Erwachsene	alle Graduierungen	Gi / Sportswear
gegen 14.00	Ende			



SHOTOKAN-KARATE-DOJO

BÜNDE E.V.



Lehrgangsgebühren

Zeitraum	für	Kosten
Samstag + Sonntag	Erwachsene Tageskasse	60,-- EUR
Samstag + Sonntag	Erwachsene Voranmeldung	50,-- EUR
nur Samstag	Erwachsene	40,-- EUR
nur Sonntag	Erwachsene	20,-- 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.

Hinweis

Um den Teilnehmern ein möglichst intensives und auch individuelles Trainingserlebnis in einer familiären Atmosphäre zu bieten, ist die Teilnehmerzahl begrenzt!

Voranmeldung

Wir bitten wenn möglich um verbindliche Voranmeldung bis 05. Mai 2024

per email an: matthias@skd-buende.de

Die Lehrgangsgebühr bitte vorab überweisen und den 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 2024 + Namen

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. spricht uns an





Kleingedrucktes

Änderungen

Der o. g. Zeitplan und dessen Inhalt ohne Gewähr – Änderungen vorbehalten

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.

Sponsoring

mit freundlicher Unterstützung der